

gerçekten bilmeniz gereken

50

psikoloji fikri



Adrian Furnham

İçindekiler

Giriş 3

HASTA ZİHNİ

- 01 Anormal Davranış 4
- 02 Plasebo Etkisi 8
- 03 Alışkanlıktan Kurtulmak 12
- 04 Kayıp Dokunuş 16
- 05 Nevrotik Değil, Yalnızca Farklı 20
- 06 Akli Başında Görünüyor 24
- 07 Stres 28

YANILSAMA VE GERÇEKLİK

- 08 Görsel Yanılsamalar 32
- 09 Psikofizik 36
- 10 Halüsinasyonlar 40
- 11 Delüzyonlar 44
- 12 Bilincin Yerinde mi? 48

KALPLER VE ZİHNLER

- 13 Pozitif Psikoloji 52
- 14 Duygusal Zekâ 56
- 15 Duygular Neye Yarar? 60
- 16 Bilişsel Terapi 64

BİREYSEL FARKLILIKLAR

- 17 IQ ve Gı 68
- 18 Elynn Etkisi 72
- 19 Çoklu Zekâ 76
- 20 Bilişsel Farklılıklar 80

KİMLİK VE TOPLUM

- 21 Rorschach Mürekkep Lekesi Testi 84
- 22 Yalanları Yakalamak 88
- 23 Yetkeci Kişilik 92
- 24 Yetkeye İtaat 96
- 25 Uyum Göstermek 100
- 26 Fedakârlık mı, Bencillik mi? 104

27 Bilişsel Uyumsuzluk 108

28 Kumarbaz Yanılgısı 112

AKILCILIK VE SORUN ÇÖZME

- 29 Yargı ve Sorun Çözme 116
- 30 Vazgeçemeyecek Kadar Fazla Yatırım Yapmak 120
- 31 Akılcı Karar Verme 124
- 32 Geçmişte Kalan Anılar 128

BİLİŞ

- 33 Tanık Ne Gördü? 132
- 34 Yapay Zekâ 136
- 35 İhtimal ki Düş Görürsün 140
- 36 Unutmayı Dene 144
- 37 Dilinin Uçunda Fenomeni 148

GELİŞİM

- 38 Psikoseksüel Evreler 152
- 39 Bilişsel Evreler 156
- 40 Sıraya Girmiş Ördekler 160
- 41 Tabula Rasa 164

ÖĞRENME

- 42 Acı Kal 168
- 43 Davranışçılık 172
- 44 Pekleştirme Çizelgeleri 176
- 45 Karmaşıklık Denetlemek 180

BEYİN

- 46 Frenoloji 184
- 47 Ayrılmak Zor Zanaat 188
- 48 Afazi 192
- 49 Disleksi 196
- 50 Bu da Kim? 200

Sözlük 204

Dizin 206

Giriş

Psikolojiyi savunanlar kadar onu yerin dibine batıranlar da vardır. Kimileri için “sosyal bilimlerin kraliçesi”dir: Gelişimi, yaklaşımı ve uygulamalarıyla günümüzde sağlık, mutluluk ve ilerlemenin anahtarı haline gelmiştir. Psikolojiyi karalayanlarsa, psikologları akıllı çeliniş bulmakla kalmaz, sağduyu yoksunu, hatta yanlış düşünce ve uygulamaların tehlikeli failleri olarak görür.

Psikoloji resmi olarak 1870’lerde doğdu. Psikologlar uluslararası düzeyde etkili aktörler olarak kabul gördüler. Darwin ve Marx’ın yanı sıra, Freud’un da 19. yüzyılın en etkili düşünürü olduğu rahatlıkla ileri sürülebilirdi. Watson, Skinner, Milgram ve diğerleri de, insanların çocuk yetiştirip eğitmekten, işyerlerine eleman seçip yönetmeye kadar yaptıkları her şeyde büyük etki sahibi oldular. Nihayet, 21. yüzyıla gelindiğinde, ikinci kez bir psikolog Nobel Ekonomi Ödülü’nü kazandı.

Psikoloji günümüzde toplumun her alanına girmiş durumdadır. Psikolojik bakış açısına sahip olmayan bir suç romanı, belgesel, sohbet programı ya da tıbbi danışmanlık eksik sayılır. Arabamızın, evimizin tasarımı; giysi, tüketim eşyası ve partner seçimlerimiz; çocuklarımızı eğitim biçimimiz, tamamen psikolojik araştırmaların konusudur ve bunların etkisi altında biçimlenir. Psikolojinin yönetim, spor ve tüketici pazarlama tekniklerindeki rolü de kabul edilmektedir.

Psikoloji hem kuramsal hem de uygulamalı bir bilimdir. Davranışları ve bunun yanı sıra, fikirleri, duyguları ve düşünceleri etkileyen temel mekanizma ve süreçleri anlamayı amaçlar. İnsana dair sorunları da çözmeye çalışır. Anatomi, tıp, psikiyatri ve sosyolojinin yanı sıra, ekonomi, matematik ve zooloji gibi birçok alanla yakından ilişkili olduğundan birçok disiplinle kesişir.

Psikolojiye yeni başlayanlar, rüyalardan megalomaniye; bilgisayar fobisinden kanserin nedenlerine; bellekten sosyal hareketliliğe; tutum oluşumundan alkolizme, bir psikoloğun incelediklerinin çapını görünce genellikle çok şaşırırlar. Psikolojinin önemli ve yararlı bir yanı da, insanlara davranışları tanımlayıp açıklayabilecekleri zengin bir sözcük dağarcığı kazandırmasıdır: Psikoloji, öğrencilere davranışlarımızı tanımlayacak ve açıklayacak dili verir.

Kimi psikoloji kuramları toplumdaki genel kabullere aykırı, kimileri ise oldukça uyumludur. Umarım, elinizdeki kitapta, ilki konusunda açıklayıcı, ikincisine ise aydınlatıcı olabilmişimdir.

gerçekten bilmeniz gereken

50

psikoloji fikri



KONYA İL HALK KÜTÜPHANISI	
Kitap No:	118701
Konu No:	152

Adrian Furnham

Çeviri: Sumru Ağırürüyen

domingo

İçindekiler

Giriş 3

NASTA ZİHNİN

- 01 Anormal Davranış 4
- 02 Plasebo Etkisi 8
- 03 Ahşkanlıktan Kurtulmak 12
- 04 Kayıp Dokunuş 16
- 05 Nevrotik Değil, Yalnızca Farklı 20
- 06 Akli Başında Görünüyor 24
- ~~07 Stres 28~~

YANILSAMA VE GERÇEKLİK

- ~~08 Görsel Yanılsamalar 32~~
- 09 Psikofizik 36
- 10 Halüsinasyonlar 40
- 11 Delüzyonlar 44
- ~~12 Bilincin Yerinde mi? 48~~

KALPLER VE ZİHNİNLER

- 13 Pozitif Psikoloji 52
- 14 Duygusal Zekâ 56
- 15 Duygular Neye Yarar? 60
- 16 Bilişsel Terapi 64

BİREYSEL FARKLILIKLAR

- ~~17 IQ ve Sı 68~~
- ~~18 Flynn Etkisi 72~~
- 19 Çoklu Zekâ 76
- ~~20 Bilişsel Farklılıklar 80~~

KİMLİK VE TOPLUM

- 21 Rorschach Mürekkep Lekesi Testi 84
- ~~22 Yalanları Yakalamak 88~~
- 23 Yetkeci Kişilik 92
- 24 Yetkeye İtaat 96
- 25 Uyum Göstermek 100
- 26 Fedakârlık mı, Bencillik mi? 104

27 Bilişsel Uyumsuzluk 108

28 Kumarbaz Yanılgısı 112

AKILCILIK VE SORUN ÇÖZME

- 29 Yargı ve Sorun Çözme 116
- 30 Vazgeçemeyecek Kadar Fazla Yatırım Yapmak 120
- ~~31 Akılcı Karar Verme 124~~
- 32 Geçmişte Kalan Anılar 128

BİLİŞ

- 33 Tanık Ne Gördü? 132
- ~~34 Yapay Zekâ 136~~
- 35 İhtimal ki Düş Görürsün 140
- ~~36 Unutmayı Dene 144~~
- ~~37 Dilinin Ucunda Fenomeni 148~~

GELİŞİM

- 38 Psikoseksüel Evreler 152
- 39 Bilişsel Evreler 156
- 40 Sıraya Girmiş Ördekler 160
- 41 Tabula Rasa 164

ÖĞRENME

- ~~42 Acı Kal 168~~
- ~~43 Davranışçılık 172~~
- 44 Pekleştirme Çizelgeleri 176
- ~~45 Karmaşıklık Denetlemek 180~~

BEYİN

- 46 Frenoloji 184
- 47 Ayrılmak Zor Zanaat 188
- 48 Afazi 192
- 49 Disleksi 196
- ~~50 Bu da Kim? 200~~

Sözlük 204

Dizin 206

Giriş

Psikolojiyi savunanlar kadar onu yerin dibine batıranlar da vardır. Kimileri için “sosyal bilimlerin kraliçesi”dir: Gelişimi, yaklaşımı ve uygulamalarıyla günümüzde sağlık, mutluluk ve ilerlemenin anahtarı haline gelmiştir. Psikolojiyi karalayanlarsa, psikologları akli çelinmiş bulmakla kalmaz, sağduyu yoksunu, hatta yanlış düşünce ve uygulamaların tehlikeli failleri olarak görür.

Psikoloji resmi olarak 1870’lerde doğdu. Psikologlar uluslararası düzeyde etkili aktörler olarak kabul gördüler. Darwin ve Marx’ın yanı sıra, Freud’un da 19. yüzyılın en etkili düşünürü olduğu rahatlıkla ileri sürülebilirdi. Watson, Skinner, Milgram ve diğerleri de, insanların çocuk yetiştirip eğitmekten, işyerlerine eleman seçip yönetmeye kadar yaptıkları her şeyde büyük etki sahibi oldular. Nihayet, 21. yüzyıla gelindiğinde, ikinci kez bir psikolog Nobel Ekonomi Ödülü’nü kazandı.

Psikoloji günümüzde toplumun her alanına girmiş durumdadır. Psikolojik bakış açısına sahip olmayan bir suç romanı, belgesel, sohbet programı ya da tıbbi danışmanlık eksik sayılır. Arabamızın, evimizin tasarımı; giysi, tüketim eşyası ve partner seçimlerimiz; çocuklarımızın eğitim biçimimiz, tamamen psikolojik araştırmaların konusudur ve bunların etkisi altında biçimlenir. Psikolojinin yönetim, spor ve tüketici pazarlama tekniklerindeki rolü de kabul edilmektedir.

Psikoloji hem kuramsal hem de uygulamalı bir bilimdir. Davranışları ve bunun yanı sıra, fikirleri, duyguları ve düşünceleri etkileyen temel mekanizma ve süreçleri anlamayı amaçlar. İnsana dair sorunları da çözmeye çalışır. Anatomi, tıp, psikiyatri ve sosyolojinin yanı sıra, ekonomi, matematik ve zooloji gibi birçok alanla yakından ilişkili olduğundan birçok disiplinle kesişir.

Psikolojiye yeni başlayanlar, rüyalardan megalomaniye; bilgisayar fobisinden kanserin nedenlerine; bellekten sosyal hareketliliğe; tutum oluşumundan alkolizme, bir psikoloğun incelediklerinin çapını görünce genellikle çok şaşırlar. Psikolojinin önemli ve yararlı bir yanı da, insanlara davranışları tanımlayıp açıklayabilecekleri zengin bir sözcük dağarcığı kazandırmasıdır: Psikoloji, öğrencilere davranışlarımızı tanımlayacak ve açıklayacak dili verir.

Kimi psikoloji kuramları toplumdaki genel kabullere aykırı, kimileri ise oldukça uyumludur. Umarım, elinizdeki kitapta, ilki konusunda açıklayıcı, ikincisine ise aydınlatıcı olabilmişimdir.

01 Anormal Davranış

Anormal psikolojisi –klinik psikoloji de denir– anormal davranışları inceler. Bozulmuş alışkanlıklar, düşünceler ya da dürtülerin kökenleri, kendini gösterme biçimleri ve tedavileriyle ilgilenir. Bunların nedenleri çevresel, bilişsel, genetik ya da nörolojik etmenler olabilir.

Anormal psikolojisiyle ilgilenen uzmanlar psikolojik sorunların değerlendirilmesi, tanısı ve yönetilmesiyle uğraşırlar. Dolayısıyla, bunlar kaygı (anksiyete) bozuklukları (kaygı, panik, fobiler, travma sonrası stres bozuklukları); duygudurum bozuklukları (depresyon, iki uçlu bozukluk, intihar); madde bozuklukları (alkol, uyarıcılar, halüsinojenler vb.) ya da şizofreni gibi çok karmaşık bozuklukların tedavisinde uzmanlaşmış hem bilim insanları hem de pratisyenlerdir. Klinik psikoloji, psikolojide tam anlamıyla merkezi önemde bir yer tutar. Konuya dışarıdan bakarlarsa, bunu kesinlikle uygulamalı psikolojinin en ilginç ve en önemli uzmanlık dalı olarak görürler.

Anormalliği tanımlamak Sıkıntı içinde olan ya da tuhaf davranan insanları fark etmek görece kolayken, anormalliği tanımlamak çok daha zordur. “Anormal” normdan uzaklaşmak demektir. Yani, çok uzun ya da çok kısa insanlar, tıpkı çok yavaş öğrenen ya da çok yetenekli kişiler gibi anormaldirler. Dolayısıyla, lafı dolandırmadan söyleyecek olursak, Einstein ve Michelangelo da, Bach ve Shakespeare de anormaldiler.

Klinik psikoloji açısından, konu davranışın anormalliğinden ziyade kişiyi strese sürükleyecek ve sosyalliğini bozacak davranış *uyumsuzluğunun* olup olmadığıdır. Kişinin davranışı akıldışıysa ya da kendisine ve diğerlerine zarar verme potansiyeli taşıyorsa, bunu anormal görme eğilimi taşıyız. Psikolog için bu psikopatoloji, sıradan insan içinse, delilik ya da aklını kaçırmışlıktır.

Normal ile anormal arasında hassas bir ayırım yapmak açısından hepimiz kesinlik ve netlik peşindeyiz. Yine de, anormal kabul edilen şeyin tarih ve kültür

dönem

1600

Büyüculük uygulamalarına ilk kez karşı çıkılması

1773

İlk akıl hastanesi ABD’de Williamsburg’da kuruldu.

tarafından biçimlendirildiğini de biliyoruz. Psikiyatri ders kitapları bu durumu çok güzel yansıtmaktadır. Eşcinsellik pek de uzak olmayan bir geçmişe kadar akıl hastalığı kabul ediliyordu. Mastürbasyon 19. yüzyılda anormal sayılıyordu.

Sosyoekonomik konum, cinsiyet ve ırk da anormallikle ilişkilidir. Anoreksiya, bulimiya ya da kaygı bozuklukları kadınlarda erkeklerdekine göre daha fazla görülürken, erkekler madde kötüye kullanımına daha açıktır. Yoksullarda şizofreni tanısı olasılığı, zenginlerdekinden daha yüksektir. Amerikalı çocuklarda aşırı kontrol bozukluğuna göre, yetersiz kontrol bozukluğu daha sıktır, öte yandan Batı Hint Adaları'nda durum tam tersidir.

“Yıllar bu anormal terimi üzerine çok fazla değer yargısı yükledi. Artık tercihe göre birçok eşanlamlısından birini seçebiliyoruz: uyumsuz (*maladaptive*), sapkın vb.”

A. Reber, 1985

Anormallik konusundaki ilk yaklaşımlar tuhaf davranışlara ruhun ele geçirilmesi gibi açıklamalar getiriyordu. İnsanlar animalizme –hayvanlara benzediğimizi kabul eden inanış– inanıyor ve deliliğin de kontrol dışı regresyonun (gerileme) bir sonucu olduğunu düşünüyorlardı. Eski Yunanlar anormalliklerin ve genel sıkıntıların nedenini beden sıvıları ya da “humorlar”da arıyordu. Sonuç olarak, deliliğin ilk tedavisi tecrit etmek ve cezalandırmaktı. On dokuzuncu yüzyıla kadar gerçek anlamda insani bir tedaviden söz etmek mümkün değildi.

Genel kabul gören ölçütler Günümüzde, psikoloji açısından anormallik tanımları genel kabul gören birkaç ölçüt etrafında dönmektedir. Bunlar 4D olarak bilinir: *distress* (sıkıntı), *deviance* (sapma), *dysfunction* (işlev bozukluğu), *danger* (tehlike). Anormallik genel olarak, acı ve bir yönüyle akut ve kronik bireysel acı çekmek demek olan *ıstırap*ı kapsar. Kriterlerden biri *kötü uyum*, yani işini elinde tutmak, insanlarla mutlu ilişkiler yürütmek ya da gelecek planları yapmak gibi yaşamın günlük gerekliliklerini yerine getirememektir.

Çok yaygın bir başka ölçüt de, fiziksel ya da sosyal dünya ve sıklıkla da, ruhani dünya hakkında yersiz, mantıksız inançlara sahip olmak şeklindeki *irrasyonallitedir* (*usdışılık*).

Anormal kişilerin davranışı genellikle diğerleri tarafından anlaşılmaz. Çoğu kez tahminlere uymayan; bir aşırı uçtan diğerine çok değişkenlik gösterebilen

1890'lar

Hipnoz ve psikanaliz başladı.

1940'lar

Davranış terapisi uygulandı.

1952

İlk iyi tanı elkitabı basıldı.

Normallik ve Anormallik

Özel Kendimizi, kendi davranış ve değerlerimizi normallik ölçütü olarak kabul eden en ilkel fikir, belki de budur. Bu tam da özdeyiş ve atasözlerini andıran bir saçmalaktır ("elini bir kez hırsızlığa alıştıran, her zaman çalar"; "avam kadar tuhafı yoktur"). Yani, bizim gibiler normal, bizden farklı olanlarsa anormaldir. Bu yaklaşım basit kategoriler ya da örtüşmeyen türler kapsamında düşünmeye yönelimlidir: normal-anormal-çok anormal.

Normatif Bu ise, kişinin nasıl düşünüp davranacağına dair arzu edilen, ideal bir durum fikridir. Bu mükemmel dünya görüşü, genellikle din ve siyaset alanındaki düşünürler tarafından dile getirilir. Normallik mükemmellik: Normallikten ne kadar uzaklaşırsa, o kadar anormallik var demektir. Duruma "akla yatkın olasılık"tan ziyade "olması gereken" çerçevesinde bakar. Kimse mükemmel olmadığından hiçbir şey normal değildir.

Klinik Sosyal bilimciler ve tıbbi klinisyenler kişinin işlev görme halini etkililik, örgütlenme ve uyumluluk açısından değerlendirmeye çalışırlar. Hangi boyutun değerlendirildiğine bağlı olarak çok şey fark eder. Klinisyenler, güvenilir bir tanı peşinde koşarsa da, normal-anormal ayrımının gri ve bir ölçüde öznel olduğunu kabul ederler. Anormallik genellikle uyum zayıf-

lığı, acı ya da tuhaf davranışlarla ilişkilendirilir.

Kültürel Kültür giyimden tavırlara, dilden aşka kadar her şeydeki eğilimleri belirler. Kültür bize, davranışların nasıl olması gerektiğini söyler ya da onları mahkûm eder. Bazı şeyler tabu, bazıları da yasadışıdır. Bu durumda da, kişi kültürel normlardan ne kadar uzaklaşırsa, bir o kadar anormal sayılır. Öte yandan, kültürel inanışlar ya da uygulamalar değiştiğinde, normallik tanımları da değişir. Eşcinsel davranış olgusu bu duruma çok güzel bir örnektir.

İstatistiksel İstatistikçilerin tümü çan eğrisi ya da normal dağılım kavramına aşinadır. Bu eğrinin belli özellikleri vardır ve en çok da zekâ alanında uygulanır. Bu durumda, ortalama puan 100, popülasyonun yüzde 66'sının puanı 85 ile 115 arasında, yaklaşık yüzde 97'si ninkiyse 70 ile 130 arasındadır. Yani, puanınız 70'in altı ya da 130'un üstüyseniz sıra dışısınız; yine de, sizin için "anormal" sözcüğü kullanılmayacaktır. Bir davranışın sık görülmesi, mutlaka sağlıklı ya da arzulanan bir davranış olduğunu göstermeyeceğinden, bu modelin kusurları vardır. Ayrıca, doğrudan ölçülebilir yetenekler için uygulanabilirken, kişilik ya da zihinsel hastalık gibi daha örtük ve çok boyutlu konularda daha güç uygulanabilir.

ve sıklıkla da davranışlarını kontrol edemeyen kişilerdir. Davranışları genellikle çok uygunsuzdur.

Neredeyse tamamen tanıma uygun şekilde, anormallikleri alışılmadık, genellikle de nadir görülen istenmeyen davranışlarla ayırt edilir. Ayrıca, anormallığın ahlaki bir boyutu da vardır. Kuralların yıkılması, ahlak standartlarının

ihlali ve sosyal normların tanınmamasıyla ilişkilidir. Yasadışı, ahlakdışı, nahoş davranış anormaldir.

Anormallikle ilgili bir diğer ilginç ölçüt de, anormal davranışa maruz kalan insanlardaki huzursuzluk duygusudur. Ortamda anormallığe dair net bir kanıt varsa, gözlemciler sıklıkla kendilerini huzursuz hissederler.

Kavram sorunları Anormallik tanımlarının tümünün sorunlu olduğu aşikârdır. İlk olarak, sağlıklı bir toplumda yaşayan sağlıklı bir insan genellikle anormal olarak nitelenir. Toplumların, kendi dar (sağlıklı, uyumsuz) inanç ve davranış standartlarına boyun eğmeyenlere fazlasıyla tahammülsüz davrandıklarına dair çok sayıda örnek vardır. İkinci olarak, uzman gözlemciler normale karşı anormalin ne olduğunun sınıflandırılması konusunda elbette birleşememektedir. Çok sayıda anormallik ölçütü belirlendiğinde bile, bir kişinin belli bir anlamda anormal sayılıp sayılmayacağı hakkında temel fikir ayrılıkları ortaya çıkmaktadır. Üçüncüsü, aktör-gözlemci farklılığı diye bir şey vardır: Yargıyı hangisi verecektir? Aktörler kendilerini nadiren anormal bulurlar: Çoğumuz elbette kendi hakkımızda olumlu düşünürüz ve gerçekten, diğerlerinin sahip olamayacağı kadar bilgiye sahibizdir. Yine de, kendi kendine tanı koymanın çok iyi bilinen tuzakları ve tehlikeleri mevcuttur. Diğerlerini gözlemleyip, özellikle de bizlerden farklılarsa ya da bizim için tehdit unsuru oluşturuyorlarsa, anormal etiketi yapıştırmak daha kolaydır.

Kendine tanı koymak Danışmanlık, eğitim ve terapinin birincil hedeflerinden biri de, insanların kendine dair farkındalığını artırmaktır. Elbette, zihinsel rahatsızlıkları bulunan ya da normal kabul edilen insanlardan bazılarının kendi sorunlarıyla ilgili içgörüleridir. Akılları karışmış görünürler. Öte yandan, anormal psikolojisi alanında çalışan öğrenciler, ders kitaplarını okuduklarında kendilerinde belli zihinsel hastalıklar olduğunu fark ettiklerini söylerler. Böyle olmasının nedeni, çoğumuzun kimi özel, paylaşılmayan, hatta “yasak” ya da onaylanmayan düşünce ve davranışların yalnızca bize ait olduğuna dair abartılı bir inanca sahip olmasıdır. Hepimiz bazı yönlerimizi saklarız; ancak, bir gün aniden her türlü anormal davranış sıralayan ders kitaplarında bunlardan bahsedildiğini görürüz.

“Anormalden hiç hoşlanmadığını söyler sürekli, çok aleni bir şeydir ona göre anormallik. Normal ise kesinlikle daha karmaşık ve ilginçtir onun için.”
G. Stein, 1935

» **fikrin özü**
“Normal” davranış nedir?

02 Plasebo Etkisi

Meşhur doktor tavsiyesidir: “Şu iki hapi al ve sabah beni ara.” Doktorlar tüm (fiziksel) tedavilerin hastada fiziksel değişim sağlayacak aktif bileşenler ve prosedürler içerdiğini bilseler de tedavide psikolojik etmenlerin gücünü de göz ardı etmezler. Zihnin maddeye etkisi, sağlık dünyasında yüzyıllardır bilinen bir kavramdır.

Nedir? Latince kökenli bir kelime olan plasebo “hoşnut etmek” demektir. Plasebo, kısaca, şifa verici bir değer taşımayan ve farmakolojik etkileri bulunmayan preparat olarak tanımlanır. Aktif plaseboysa, araştırılan bir ilacın yan etkilerini taklit eden, ancak onun beklenen özgül, tedavi edici etkilerine sahip olmayan preparattır.

**“Flüt sesi epilepside ve siyatik gutta şifa sağlar.”
Teofrastos,
İÖ 300**

Kimilerine göre, plasebo etkisi psikolojik hastalıklarda fiziksel hastalıklardakine göre daha güçlüdür. Son zamanlarda yapılmış önemli bir çalışmada, plasebo kontrollü hastaların yaklaşık yüzde 60’ında, bekleme listesindeki kontrol hastalarında elde edilen ortalamaya göre daha iyi sonuçlar alındığının gösterilmesi, plasebonun gücünü ortaya koymuştur.

Tarihçe Bu alandaki modern araştırmaların geçmişi, genellikle 50 yılı aşkın bir süre önce *American Dental Association Journal*’da yayımlanan bir makaleye dayandırılır. Henry Beecher, yalnızca şekerli hap vermek, hatta şefkatli fizik muayene gibi plasebo uygulamalarının, hastaların yüzde 30’unun durumunda iyileşme sağlayacağını savunarak tıp dünyasında şaşkınlık yaratmıştı. Günümüzde, bu tahmin, astımdan Parkinson’a çeşitli sorunlarla boğuşan hastaların bir dizi tedaviden sonra gerçekten kalıcı düzelmeler görülen yarısına ya da dörtte üçüne kadar yükselmiştir.

Farklı plasebolar Soru şudur: Hangi tip plasebo en iyisidir? Deney ortamlarında kapsüllerin ve hapların rengi ve boyutu devamlı değiştirilmekteyse

dönem

1500-1900

Her çeşit maddeye tedavi edici özellikler atfedildi.

20. yüzyıl öncesi

Modern çağlara kadar kullanılan her ilaç plasebonun tarihini oluşturur.

Her derde deva mı?

Ortodoks bir tıbbi çerçevede uygulanan plaseboların, alerji, angina pectoris, astım, kanser, beyin enfarktüsü, depresyon, diyabet, gece yatakları ısıtma, epilepsi, uykusuzluk, Ménière hastalığı, migren, multipl skleroz,

nevroz, göz patolojileri, Parkinson hastalığı, prostat hiperplazisi, şizofreni, deri hastalıkları, ülserler ve siğiller gibi etkileyici ölçüde geniş bir hastalık yelpazesinde iyileşme sağladığı gösterilmiştir.

de, bunun gerçekten güvenilir bir etkisi olduğu pek söylenemez. Bu uygulama büyük bir fark yaratıyor görünmemektedir. Bir bilim insanı, bir plasebonun en üst düzeyde etkili olabilmesi için, çok büyük ve kahverengi ya da mor veyahut da çok küçük ve parlak kırmızı ya da parlak sarı olması gerektiğini bildirmiştir.

Daha ciddi, “majör” ya da invazif girişimler daha güçlü plasebo etkileri sergiler görünmektedir. Enjeksiyonlar nitelikleri gereği, haplardan daha etkili görünmekte, plasebo ameliyatlarda bile (insanların kesilip hiçbir şey yapılmaksızın ya da pek az bir şey yapılarak dikildikleri) yüksek oranda olumlu yanıtlar alınmaktadır.

Tedavinin hangi tarzda uygulandığının ve terapistin diğer niteliklerinin de tedavinin etkisine başlı başına katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Hastalarıyla daha yakından ilgilenen, tedavilerine daha çok güvenen ve profesyonellik düzeyleri daha yüksek terapistlerin hastalarında daha güçlü plasebo etkisi yarattığı görülmektedir.

“Akrabalık şifa getirir: Hepimiz birbirimizin hekimiyiz.”

Oliver Sacks, 1973

1950'ler

Plaseboyla ilgili ilk araştırmalar

1960'lar

Plasebo kontrollü deneyler başladı.

1980'ler

Doktorların yüzde 80'i hâlâ plasebo kullandığını kabul ediyor.

Nasıl işliyor? Plasebo etkisinin cazibesi, aslında nasıl işlediğine dair birçok fikir ve kuram geliştirilmesine yol açtı. Edimsel (operant) koşullanma, klasik koşullanma, suçluluk duygusunu azaltmak, aktarım (transferans), önerme, ikna, rol talebi, inanç, umut, etiketleme, seçici semptom monitorizasyonu, yanlış nedene yüklemek, bilişsel uyumsuzluğu azaltmak, kontrol kuramı, kaygıyı azaltmak, beklenti etkisi ve endorfin salgılanması gibi çeşitli kavramlar öne sürüldü.

Rastgele yöntemli, çift-kör, kontrollü denemeler Plasebo etkisi hem nimet hem de lanettir. Reçeteye hangi tedaviyi yazıyor olursa olsun, tüm terapistler için bir nimettir. Girişimlerin asıl etkisini değerlendirmeye çalışan bilim insanları içinse bir lanet. Plasebo kontrollü, rastgele yöntemli, çift-kör çalışmalar, her türlü plasebo etkisinin dışlanıp tedavinin değerlendirilmesinde, bilimsel araştırmanın altın standardı olmuştur.

**“Bizi affettiren
rahip değil,
itirafımızdır.”
Oscar Wilde, 1890**

Buradaki fikir, insanların bir kısmının tedavi uygulanmayacak kontrol gruplarına, bir kısmının ise alternatif tedavi gruplarına ya da plasebo tedavisi gruplarına rastgele yöntemle ayrılmasıdır. Dahası, bu yöntemde, ne doktor/bilim insanı/terapist ne de danışan/hasta hangi tedavinin uygulandığını bilmez.

İlk rastgele yöntemli, kontrollü tedavi İkinci Dünya Savaşı'nın hemen ardından yapılmıştı. Ancak, 20 yıl öncesine kadar “kör yöntemli” bir çalışma yoktu. Psikolojik etmenlerin tedaviye yanıtı etkileyebileceği düşünüldüğünde, hastanın verilen tedavinin ne olduğuna karşı “körleştirilmesi” gerektiği de fark edildi. Hem hasta hem de klinisyen verilen tedavinin ne olduğundan habersiz olduğunda (mesela, ilaca karşı plasebo), denemeye çift-kör denir. Klinisyen bilip, hasta bilmediğindeyse deneme tek-kör yöntemlidir.

Sorunlar Plasebo kontrollü, rastgele yöntemli, çift-kör yaklaşımda da güçlükler yaşanmaktadır. İlki, farklı tedavi gruplarına atanan hastaların karşılaşmış oldukları tedavilerini tartışma olasılıklarından kaynaklanan sorunlardır. Hastaları doğal gruplara atamak (örneğin, iki okulun ya da iki coğrafi bölgenin karşılaştırılması) rastgele yöntemle tercih edilebilir. İkincisi, körleştirme bazı tedaviler için uygun olmayabilir. Ne doktor ne de hasta gerçek tableti şeker hapından, yani plasebo tabletten ayırabilir, öte yandan bazı tedavilerde plasebo ilaçlara net bir eşdeğer bulunamaz. Üçüncüsü, çalışmaya katılmak, katılımcı hastaların davranışlarını etkileyebilir. Düzenli olarak izlenip değerlendiriliyor olmak bile kendi başına yararlı bir etki oluşturabilir.

Dördüncüsü, bir çalışmada yer almayı kabul eden katılımcılar, o özel soruna sahip genel hasta topluluğunun tipik özelliklerini taşıyor olabilir. Bir çalışmaya giriş ölçütlerinin grupların karşılaştırılabilmesini sağlayacak ve bir tedavinin yararının gösterilmesine en yüksek düzeyde şans tanıyacak kesinlikte olması gerekir. Bir diğer sorun da, plasebo tedavisi alıyor olma olasılığının tedaviye uyumu azaltmasıdır. Hastalar, kendilerine plasebo alıyor olabilecekleri söylendiyse, hızlı etki görülmediğinde tedaviden vazgeçmeye daha fazla eğilimli olabilirler.

**“En iyi deva
kahkahadır.”**

Pindaros, iö 500

Altıncı olarak, çalışmada standart tedavi vermek hem yapay kalabilir hem de klinik uygulamalarla hayli ilgisiz olabilir. Dolayısıyla, daha esnek bir hasta merkezli yaklaşımın önünü kesebilir. Böylece de, çalışma, tedaviyi klinik uygulamadaki şekliyle gerçekten sınamamış olur ve hastanın gereksinimleri araştırma şartlarıyla çelişebilir. Bir diğer sorun, yanıtaki bireysel farklılıkların, yalnızca ortalama grup yanıtlarını dikkate alan bir analizde göz ardı edilebilmesidir. Bildirilen sonuçlarda, tedaviyle daha kötü sonuç alan hastalara, özellikle aşikâr olan yan etkilerden yakınmadıkları sürece, yeterince dikkat edilmeyebilir.

Sekizincisi, plasebo tedavisi uygulandığında ya da hasta veya klinisyen belli bir tedaviyi açıkça diğerine tercih ettiğinde olduğu gibi, çeşitli açılardan etik sorunlarla karşılaşılabilmesidir. Dokuzuncu olarak, klinik değerlendirmeye ve nesnel testlere dayalı ana sonlanım ölçütü, hastaların önemli ve yararlı bir değişimin nelerden oluştuğu hakkındaki bakış açılarını yansıtmıyor olabilir. Hastalar, kimi zaman biyokimyasal parametrelerdeki ya da diğer hastalık göstergelerindeki değişikliklerle yakından bağlantılı olmayabilecek şekilde, yaşam kaliteleriyle daha fazla ilgileniyor olabilirler. Son olarak da, bir tedaviyi karşılaştırılabilir bir plaseboyla ilişkisi açısından değerlendirirken plasebo etkisinin elenmesi, önemli psikolojik etkilerin göz ardı edilmesi anlamına gelebilir. Terapistin özellikleri ve hastanın tedaviye karşı tavrı, hastanın tedaviye uyumu ve hastalığa karşı tutumunun önemli belirleyicileri olabilecekken, nadiren tıbbi çerçevede incelenmektedir.

**“Tıp, kaderi
ölmek
olan insanı
iyileştirir.”
Atasözü**

» fikrin özü

Duyarlılık tedavi sonuçlarını etkiler

03 Alışkanlıktan Kurtulmak

“İptilanın her türlü sü kötüdür, narkotik ister alkol, ister morfin, ister idealizm olsun.” Carl Jung, 1960

Çoğu kimse, bağımlılıkları esas olarak uyuşturucu maddeler kapsamında düşünür. Oysa insanların bağımlı olduğu ya da olabileceği maddelerin listesi epey uzundur. Bu maddelere alkol, uyarıcılar (kokain gibi), opiyatlar, halüsinojenler, marihuana, tütün ve barbitüratlar da dahildir.

Bağımlılık bir şeyle karşılaştıktan sonra, bu deneyimi tekrar ve çok sık arama davranışı gelişmesidir. Zamanla bağımlılık iyice kökleşir. Alışkanlıklarının pahalı, sağlıksız ve olasılıkla yasadışı olduğunu bilen, ancak bundan vazgeçemiyor görünen kullanıcılar arasında düzenli ve giderek artan bir tüketim söz konusudur. Bu biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörleri kapsayan karmaşık bir süreçtir.

“Başkalarının sağlığına içip, kendimizinkini mahvediyoruz.”

Jerome K. Jerome, 1920

Kimi bağımlılık araştırmacıları, belli maddelerin ya da etkinliklerin neden bağımlılık oluşturmaya bu denli yatkın olduğuna kafa yorar. Diğerleriyse, kimi bireylerin neden başkalarından daha duyarlı olduğu konusunu ilginç bulur.

Kimi bilim insanları bağımlılık olasılığını artırıp azaltan çevresel ve sosyal koşullar ve özelliklerle ilgilenirken, diğerleri de bağımlılıktan kurtulma çabalarına ve nüks konusuna yoğunlaşır.

Bağımlılık ve kötüye kullanım Maddeler bağlamında, psikiyatri yazını madde bağımlılığını madde kötüye kullanımından ayrı tutar. Bu ikisi teknik açıdan farklı anlam taşır. *Bağımlılık* tolerans (belirli bir etki için giderek daha fazlasının gerekmesi); yoksunluk belirtileri (madde alınmadığında); maddeyi elinde bulundurmaya çalışmak türünden saplantılar; tüm sosyal, mesleki ve boş zaman etkinliklerinde kötüye gitme ve maddenin yarattığı tüm zararın

dönem

1875

San Francisco afyonu yasakladı.

1919-33

ABD’de yasaklandı.

Sigara kullanmak

En çok tartışılan iki bağımlılıktan biri sigara, diğeri alkol kullanmaktır. Çoğu Batı ülkesinde nüfusun yaklaşık dörtte birinden yarısına kadar olan bir bölümü halen sigara kullanmaktayken, sigaranın tüm kanserlerin üçte birine yol açtığı düşünülmektedir. Sigara kullanmak birçok nedeni olan, artık “damgalanmış bir alışkanlık”tır. Kişinin sigaraya başlamasına yol açan etmenlerle (sosyal baskı, rol modelleri) devam etmesine neden olanlar genellikle birbirinden farklıdır. Nikotin güçlü bir uyarıcıdır: Kalp hızını ve kan basıncını artırır, vücut sıcaklığını düşürür, hipofiz bezinden salınan hormonları değiştirir, adrenalini salgılamasını tetikler. Beyindeki dopamin salgısını nikotin bağımlılığını pekiştirir. Daha da önemlisi, insanlar ortaya çıkan kaygı, baş

ağrısı, huzursuzluk ve uykusuzluk gibi nahoş yoksunluk semptomları yüzünden de sigaraya devam ederler. Sigarayı bırakmanın hızla gelişen ve uzun süren etkileri vardır.

Çoğu kimse sigarayı azaltmaya ya da bırakmaya çalışmaktadır. Hükümetlerin reklam yasakları, satışları ve tüketim yerlerini kısıtlamaya gitmesi, fiyatları artırması ve bunun yanı sıra sağlık ve eğitim kampanyalarına başvurması, mütevazı bir etki yaratmaktadır. Kişiler nikotin flasterlerinden ve sakızlarından psikoterapi ve hipnoza ve nihayetinde irade gücüne kadar her şeyi denemektedir. Görsel, kokusal, fizyolojik ve sosyal bir dizi etmen sigara ihtiyacını tetiklediğinden, çoğu sigara tiryakisi bu alışkanlıktan kurtulmanın imkânsız olduğunu düşünür.

tamamen farkında olunmasına karşın kullanmayı sürdürme gibi çok özgül özellikler sergiler.

Kötüye kullanım ise bir maddenin okul, ev ve işte yerine getirilmesi gereken zorunluluklara karşın, tehlikeli durumlarda (araç kullanırken, işyerinde); yasadışı davranış sayılmasına ve ısrarcı olumsuz yan etkilerine karşın kullanılmasıdır.

Bağımlı kişilik Önceleri, insanlarda onları belli bir bağımlılığa ya da tüm bağımlılıklara yatkın kılan belirli bir profil ya da kusur veya kırılganlık olduğu varsayılıyordu. Ancak bu kavram tutmadı. Kimi psikiyatrlar, bağımlılığın depresyon ya da anti-sosyal kişilik bozukluğu gibi bir zihinsel hastalığın sonucu olduğunu düşünmektedir. İleri sürülen görüş, risk almayı sevenlerin ya da zihinsel hastalıkları olanların destek olarak madde kullanmaya yaslanmak gibi bir zayıflıkları olduğudur. Bu kişiler olabilecek her türden istenmeyen sonucu deneyimlemek, yok saymak ya da önemsememek eğilimindedirler.

1935

Adsız Alkolikler kuruldu.

1960'lar

Karşı kültür psikoaktif maddeleri savunuyor.

2000'ler

Halka açık yerlerde sigara kullanmanın yaygın olarak yasaklanması

Madde bağımlılığının psikolojik kriterleri

On iki aylık dönem içinde herhangi bir zaman görülebilecek ve aşağıda yer alan tablodaki özelliklerin birçoğunun bulunduğu, kötüleşme ya da sıkıntıya yol açan madde kullanımı şeklindeki uyumsuzluk kalıbı.

1. Sarhoşluk/"kafayı bulma" haline ya da istenen etkiye ulaşmak için ihtiyaç duyulan madde miktarının giderek çarpıcı düzeyde artmasıyla ve/veya madde aynı miktarda sürekli kullanılırken etkisinin çarpıcı şekilde azalmasıyla tanımlanan tolerans.
2. Belirli bir maddeyle ilgili yoksunluk sendromu ya da aynı (veya yakından ilişkili) madde yoksunluk sendromlarını gidermek ya da önlemek için alındığında ortaya çıkan yoksunluk.
3. Maddenin, genellikle, niyetlenilenden daha çok miktarda ya da daha uzun süre kullanılması.
4. Maddeyi bırakmaya ya da kullanımını kontrol altına almaya yönelik ısrarlı bir istek ya da başarısız girişimler.
5. Kişinin zamanının çoğunu maddeyi elde etme ya da etkilerini hafifletme çabalarıyla harcaması.
6. Madde kullanımı yüzünden önemli sosyal, ailesel, mesleki ya da boş zaman etkinliklerinden vazgeçilmesi ya da bunlara ayrılan zamanın azaltılması.
7. İsrarcı ya da tekrarlayan fiziksel ya da psikolojik bir soruna yol açmış ya da onu kötüleştirmiş olabileceği açıkça bilindiği halde, kullanılan maddeye devam edilmesi.

Terapistler müptelaların, yani madde bağımlısı kişilerin, bu maddeleri telafi ya da baş etme amaçlı kullandığına da işaret etmektedir. Madde duyguları köreltmek, acı veren duygusal durumları hafifletmek ya da iç çatışmaları azaltmak için kullanılır. Yalnızlığı unutturmak ya da diğer insanlarla mutlu ilişki eksikliğinin üstünü örtmekte de yararlı olabilir. Madde kullananlar, istediklerini, ancak maddenin etkisi altındayken dillendirip hayata geçirebildiklerini ve bu yüzden de, etkili bir sosyal işlevsellik için zamanla belirli bir maddeye bağımlı hale geldiklerini hissederekler.

Genetik yatkınlık Bağımlılık ailede bireyden bireye iletilir. Dolayısıyla, alkoliklerin çocukları alkolik olmayan ebeveynlerin çocuklarına göre alkolik olmaya dört kat daha yatkındır. İkiz çalışmaları, madde kötüye kullanımında genetik belirleyiciler bulunduğunu açıkça ortaya koymuştur. Karmaşık genetik etmenler, muhtemelen özel olarak sinirsel ileti sistemleri aracılığıyla, bireyin maddelere belli bir biyolojik yanıt vermesine yol açıyor olabilir. Böylece, insanlar da beyinlerindeki kalıtımla devraldıkları biyokimyasal dengesizliği düzeltmek için "uygun" maddelerle kendi kendilerini tedavi ediyor olabilirler.

**"Sarhoşluk
gönüllü delilikten
başka bir şey
değildir."
Seneca, iö 60**

Karşıt süreç kuramı Bu kurama göre, sistemler uyaranlara onların ilk etkilerine karşı çıkarak tepki gösterir ve uyum sağlar. Bir şeye karşı, herhangi bir madde kullanımından önce var olmayan bir arzu ya da açlık hissi, o madde alındığında artar. Birtakım olgular tüm bağımlılık ve tiryakilik türleriyle ilgili görülmektedir. İlki, *afektif haz*, yani kullanımı izleyen fiziksel ve duygusal haz halidir. Gevşeme, stresin boşalması ya da ani bir enerji patlaması hissi gibi olabilir. Sonrasında *afektif tolerans*, yani kişinin aynı hali yaşayabilmek için hep daha fazla miktarda maddeye ihtiyaç duyması söz konusudur. Üçüncü sırada, madde alınmadığında ortaya çıkan *afektif yoksunluk* gelir. Böylece madde, tekrarlanan kullanımda giderek güçlenen karşıt bir etki yaratan bir sürece yol açar. Bu da *afektif zıtlıktır*. Kullanım arttıkça, başat tepki olumsuz gider. Böylece, kişi nötr hali sağlayabilmek için maddeye ihtiyaç duyar, ama artık madde ona çok küçük bir haz verir.

“Kokain alışkanlık yapmaz. Benden iyi kim bilebilir ki, yıllardır kullanıyorum.”
Tallulah Bankhead,
1960

Pozitif pekiştirme kuramı Madde insana kendini iyi, hatta müthiş coşkulu hissettirebilir. 1960’larda, psikologlar maymunların “kendi kendilerine” morfin uygulamalarına izin verdiklerinde, maymunlar bağımlılığın tüm belirtilerini sergilemişlerdi. Psikologlar giderek beyindeki madde ödül yollarıyla, özellikle de, besin ve seks gibi “doğal ödüllere” karşılık “madde ve beynin elektriklerle uyarılması” gibi yapay uyaranlarda rol oynaması olası beyin bölgeleri ve nörotransmitterlerle ilgilenmeye başladılar. Kokain ve amfetaminler gibi maddelerin beyin nükleus akkumbens denen bölgesinde sinaptik dopaminleri artırdığı bilinmektedir. Yani, çoğu madde bize kendimizi öyle iyi hissettirir ki, bu deneyimi tekrarlamak isteriz.

Öğrenme kuramları Madde almak ve bundan haz duymak, görüntü ve sesler gibi çok özgül durumlarla da bağlantılıdır. Dolayısıyla, insanlar alkolden amfetaminlere kadar birçok maddeyi çok özel işaret ve hatırlatıcılarla ilişkilendirir. İnsanları belirli ortamlara sokun, madde açlığı hissedeceklerdir; yani, alkolikler için barlar ya da nikotin tiryakileri için sigara kokusu açlığı tetikler. Maddenin yaklaştığına dair işaretler, “mutlaka” tatmin edilmesi gereken güçlü arzular uyandırır. Birçok bakımdan bu, eski moda bir davranışçılık ve koşullama kuramı sayılır.

» fikrin özü

Bağımlılık neden olur ve
neden olur? Neden olur ve neden olur?

04 Kayıp Dokunuş

Çoğu insana bir şizofrenle tanışma olasılığı ürkütücü gelir. Şizofrenlerin deli, tehlikeli, ne yapacağı bilinmez ve kontrol edilemez oldukları düşünülür. Konuya açıklayıcı yaklaşmak yerine, safsataları sürdüren film ve kitapların da bu durumda payı olsa gerektir. Şizofreni, düşünce ve algıda, davranış ve duygu durumunda bozukluklarla seyreden bir psikotik hastalıktır.

Görülme sıklığı Şizofreni 100 kişiden birini etkiler ve zihinsel bozuklukların en ciddisidir. Kabaca hastaların üçte birinin uzun süreli bakım kurumlarına yatırılması gerekir. Üçte birinde düzelme görülür ve şifaya kavuştukları kabul edilebilir; diğer bir üçte birinde ise, “normalleşme” dönemlerinin izlediği semptomlu dönemler görülür. Şizofrenler, normal insanlarla karşılaştırıldığında, sergiledikleri semptomlar (pozitif) ve sergilemedikleri semptomlar (negatif) bakımından farklıdırlar. Çok çeşitli düşünce bozuklukları (dezorganize, usdışı düşünme), delüzyonlar (sanrı) ve halüsinasyonlardan (varsanı) oluşan bir tablo sergilerler. Eğilim olarak enerji, inisiyatif ve sosyal temas yokluğu görülür. Duygusal yönden donukturlar, çok az şeyden haz alırlar ve içekapanıktırlar.

**“Umutsuzluk
anlaşılmadan
şizofreni
anlaşılamaz.”**

R. D. Laing, 1955

Şizofreni sıklıkla büyük sosyal ve mesleki sorunlara yol açar. “Ataklar” uzun sürebilir ve yineleyebilir. Hepsı için olmasa da, çoğu için düşkünstirici ve uzun süreli bir sorundur.

Tarihçe ve yanlış fikirler Şizofreniyle ilgili ortalıkta birçok yanlış fikir dolaşmaktadır. Bunlardan ilki, şizofrenlerin tehlikeli, kontrol edilemez ve ne yapacakları bilinmez olduklarıdır; halbuki çoğu oldukça utangaç, içekapanık ve kendi sorunlarıyla uğraşan insanlardır. İkincisi, Dr. Jekyll ve Mr. Hyde tipi bir kişilik yarılması yaşadıklarıdır, oysaki, bu yarılma duygusal (afektif) ve bilişsel (düşünce) yönden gerçektir. Üçüncüsü, çoğu insan bu kişilerin iyileşmediğini,

dönem

1893

Kraepelin şizofreniyi tanımladı.

1908

Bleuler ilk kez “şizofreni” terimini kullandı.

iyileşemeyeceğini ve bir kez şizofren olanın daima şizofren kalacağını düşünür.

Alman psikiyatr Emil Kraepelin'in ilk psikiyatrik sınıflama sistemini oluşturması için 20. yüzyılın başını beklemek gerekti. Onun prediktif bozulma anlamına gelen *dementia praecox* adını verdiği ve çeşitli davranışsal işaretlerle tanımladığı bozukluğa, günümüzde şizofreni diyoruz. Kraepelin, bu alandaki pek çok kişiyi nedenin, dolayısıyla da "şifa"nın biyomedikal olduğu konusundaki inancıyla etkilemişti. Yirminci yüzyılın başlarında bir diğer Alman, Adolph Meyer ise, hastalığın fizyolojik bir temeli olmadığını, küçüklükteki öğrenme sorunlarından ve insanlar arasındaki az gelişmiş süreçlerden kaynaklandığını ileri sürmüştü.

Sınıflandırma Şizofreninin sınıflandırılması, semptomların çeşitliliği nedeniyle halen karmaşık bir konudur. Bu semptomlar delüzyonlar; halüsinasyonlar; dezorganize konuşma (tutarsız, bağlantısız, anlamsız kelime kullanımı); dezorganize davranış (giyim, beden duruşu, kişisel hijyen); olumsuz, donuk duygular; sorunlara yaklaşımda zayıflık ve depresyondur.

Tanıyla ilgili komplikasyonlardan dolayı, birçok alt tür isimlendirilmiştir. Bunlar arasında *paranoid* ve *katatonik* şizofreni sayılabilir. Katatonikler (Yunanca "gergin ve katı durmak"tan) sıklıkla tuhaf pozlarda kımıldamadan uzun süre dururlar. Paranoid şizofrenler ise kontrol, büyüklük ve kötülük görme konusunda delüzyonlara sahiptir ve sürekli etraflarından kuşulanırlar. *Dezorganize* şizofrenler tuhaf düşüncelere sahiptirler ve garip bir dil kullanırlar, beklenmedik yersiz duygusal patlamalar yaşarlar. Kimi psikiyatrlar *basit* ya da *farklaşmamış* şizofreniden söz eder. Diğerleri de *akut* (ani ve ciddi başlangıçlı) ve *kronik* (uzun süreli, kademeli başlangıçlı) ayrımı yaparlar. Bir başka ayrım da, Tip I (çoğunlukla pozitif semptomlar) ve Tip II (çoğunlukla negatif semptomlar) arasındadır.

Kavramsal tartışma

Tanı açısından "şizofreni" terimi psikiyatrlar, hastalar ve halk arasında başlı başına bir tartışma nedenidir. En yaygın itiraz, bu terimin, nedenleri ve semptomlarıyla bambaşka farklı bozuklukları kapsayan yararsız bir genelleme olduğu yönündedir. Dolayısıyla, bu güvenilir bir tanıdır. Kimileri, psikozla, özellikle de şizofreniyle ilişkili kişilik özelliklerinin ve deneyimlerin kesintisiz bütünlüğü anlamına gelen *şizotipik* fikrini savunur. Bu, "sizde bu sorun ya vardır ya yoktur" şeklindeki sınıflandırıcı görüşten farklıdır.

1933

T. S. Eliot "yarılmış kişilik"ten bahsetti.

1946

Zihin sağlığı yardımlaşma cemiyeti (MIND) kuruldu.

1950'ler

Etkili antipsikotik ilaçların geliştirilmesi

“Psikofreni: psödo-sosyal gerçekliklere uymamak için başarılı bir girişim.”

R. D. Laing, 1958

İşlev görmedeki kesin “kusurlar” ya da alt tipler hakkında tam bir görüş birliği bulunmasa da, bunlar genellikle dört başlıkta incelenir: bilişsel ya da düşünmeyle ilgili; algısal ya da görmeyle ilgili; motor ya da hareketle ilgili; emosyonel ya da duygularla ilgili. Araştırmacılar kimi insanlarda şizofreni gelişmesine yol açan “hassaslık” alanlarının kaynağını ya da nedenini aramaya devam etmektedir. Böylece, özellikle gebelik komplikasyonlarını ve travmatik çocukluk deneyimlerini, beynin çalışmasını ve ailesel ve kültürel etkileri inceleyen çalışmaların yanı sıra, genetik çalışmalar da giderek derinleşmektedir.

Tıp dünyasından insanlar ve sıradan insanlar kadar, araştırmacılar da şizofreninin nedenini ve tedavisini tanımlayan farklı yaklaşımlara inanmakta ya da bunları takip etmektedir. Bunlar esas olarak, genetik, biyokimyasal ve beynin yapısıyla ilgili nedenleri vurgulayan biyolojik modeller ile yaşamın ilk dönemlerinde iletişim ve cezalandırma sorunlarına odaklanan sosyopsikolojik yaklaşımlar olarak ikiye ayrılabilir. Davranışsal genetik ve beyinle ilgili bilim dallarındaki gelişmeler neden ve tedavi açısından biyolojik yaklaşıma daha fazla ilgi duyulmasına yol açmıştır.

Tıbbi model Bu modelde şizofren kişilere çoğu durumda “hasta” denir ve bu kişiler “hastane”lerde bakılır, “tanı” alırlar; “prognoz” saptanır ve ardından “tedavi” edilirler. Tıbbi model şizofren hastada görülen türden zihinsel işlev bozukluğuna, öncelikle beyinde olmak üzere, fiziksel ve kimyasal değişikliklerin bir sonucu olarak bakar. İkiz ve evlatlık çalışmaları, çoğu araştırmacıyı genetik etmenin rolü konusunda ikna etmiştir. Diğer araştırmacılar da beyin biyokimyası üzerinde yoğunlaşmıştır. Kimileri de şizofrenlerde, olasılıkla bir virüsün yol açtığı beyin anormallikleri bulunduğu hipotezini ileri sürmektedir. Tedavi öncelikle tıbbi ve kimi zaman da cerrahi girişimleri kapsamaktaysa da, esas olarak nöroleptik (antipsikotik) ilaç kullanımına dayanır.

Ahlaki davranış modeli Bu modele göre şizofrenler “günahkâr” ya da sorunlu davranışlarından ötürü acı çekmektedirler. Çoğu durumda şizofren davranışlar ahlaki ve yasal ilkeleri ihlal eder, bu da bozukluğun anlaşılmasının ve tedavi edilmesinin anahtarıdır. Tedavi, günümüzde gelişmiş ülkelerde nadiren ele alınan ahlaki davranış modelinin en önemli yönüdür. Davranış ister günahkâr, ister sorumsuz, ister yalnızca uyumsuz ya da ister sosyal sapkınlık olarak görülsün, temel mesele, bunun toplum içinde kabul edilebilecek şekilde

değiştirilmesidir. Kullanılan yöntemlerse, yalnızca ahlak nasihatlerinden, bir davranış değiştirme biçimi olan “token” ekonomisine, sözlü davranış kontrolü ve sosyal beceri eğitimi gibi karmaşık davranışsal tekniklere kadar çeşitlilik gösterir.

Psikanalitik model Psikanalitik model, hastaya anlamlı bir eylem gerçekleştirme yetisi olan bir unsur olarak davranan yorumlayıcı yaklaşımıyla diğerlerinden ayrılır. Şizofrenleri, kendilerini belli şekillerde davranmaya zorlayan çeşitli güçlerin (biyolojik ya da çevresel) “etkisi altında kalmış” insanlar olarak görmek yerine, hastaların niyetleri, güdüler ve gerekçeleriyle ilgilenir. Psikanalitik modele göre, yaşamın erken dönemlerinde yaşanan sıra dışı ya da travmatik deneyimler ya da kimi kritik duygusal gelişim evrelerinin aşılammaması şizofreninin temel nedenleridir. Şizofren kişinin davranışı sembolik olarak yorumlanmalıdır; buradaki şifreyi çözmek terapistin düşer. Eğitimli bir psikanalistle uzun süreli, baş başa tedavi, bu modelin önerdiği birincil yöntemdir.

“Çift taraftan kısıtılan bir kişide şizofreni semptomları gelişebileceği öne sürülür.”
G. Bateson, 1956

Sosyal model Bu modelde, zihinsel hastalık kısmen “hasta” bir topluma ait bir semptom olarak görülür (diğerleriyse yüksek boşanma oranları, iş baskıları, asi gençlik, artan madde bağımlılığıdır). Modern dünyanın baskıları yoksul ve mağdur kesimi daha fazla ezdiğinden, bu kesimden insanlar “hastalık” olarak tanımlanan şeyden daha fazla etkilenirler. Sosyal modelde bireysel tedavi yoktur. Bunun yerine, bireyler üzerindeki baskının, dolayısıyla da, zihinsel hastalık sıklığının azaltılmasına yönelik geniş ölçekli toplumsal değişimler gerekir.

Konspirasyon modeli Konspirasyon kuramı şizofreniyle ilgili belki de en radikal model olup, zihinsel hastalığın (fiziksel bir bozukluk olarak) varlığını reddeder ve medikal modele tamamen karşı çıkar. Zihinsel hastalık “bir kişinin sahip olduğu şey” değil, “bir kişinin yaptığı ya da olduğu şey”dir. Bu modele göre, psikiyatrik tanılar, davranışlarıyla diğerlerini hedef alan ya da diğerlerinin canını sıkarak kişilere yapıştırılan etiketlerden başka bir şey değildir ve aykırı, radikal ya da siyasal bakımdan zararlı etkinliklerin kontrol edilmesine yarar.

» fikrin özü

05 Nevrotik Değil, Yalnızca Farklı

“Tüm yaşamımız kendi güvenliğimiz hakkında endişelenmek, yaşam için hazırlanmakla geçip gidiyor; öyle ki, gerçekte asla yaşamıyoruz.”

Lev Tolstoy, 1900

Psikiyatrların ellerindeki güce, uygulama ve iddialarına öteden beri karşı çıkanlar vardır. Farklı ülkelerden eleştirmenler, muhalifler ve reformcular, farklı zamanlarda, geleneksel akademik ve biyolojik psikiyatriye iğneleyici hamleler yapmıştır.

Siyaset ve psikiyatri Psikiyatri, tıbbi uygulama olarak giderek yerleşip kurumsallaştıkça, kaçınılmaz şekilde, psikiyatrların ellerindeki güçten ve etiketlerinden hoşlanmayan hasımları da olmuştur. Birtakım “akıl” hastalıklarına uygulanan belirli tedavilere (ilaçlar, elektroşok ve cerrahi) şiddetle karşı çıkan çeşitli sanatçılar, yazarlar ve hasta grupları fikirlerini açıklamaktadır. Nazi Almanyası ve Sovyet Rusya’da psikiyatrinin nasıl baskıcı bir siyasal güç olarak kullanıldığını gösteren önemli vakalar vardır. Görünen odur ki, kimi durumlarda psikiyatrlar devletin baskıcı eli olarak kullanılmışlardır.

Psikiyatriyi eleştirenler üç şeyi sorgular: deliliğin tıbbileştirilmesi, zihinsel hastalığın varlığı ve psikiyatrların birtakım bireylere zorla tanı koyup onları tedavi etme gücü. Antipsikiyatri, gözetime karşı çıkmakla kalmamıştır: Devlete de karşı çıkmasıyla, anarşiyi savunuyor olduğu söylenebilir. Çoğu devlet kurumunu ve özellikle akıl hastanelerini, insan ruhunu ve birçok gruptaki potansiyeli zedeleyen ve baskılayan bir unsur olarak görmüştür.

1960'lara kadar “antipsikiyatri” terimi duyulmamıştı. Bu genel terimin şemsiyesi altında birleşen çeşitli grupların birtakım farklı dalları vardı. İşe bakın ki, kendilerine en büyük eleştiriye getirenler, belki de yine psikiyatrlardı.

dönem

1960

Szasz, *The Myth of Mental Illness*

1961

Goffman, *Asylums*

Hareketin tarihçesi Hareketin üç ana kökü vardı. İlki Freud'dan esinlenen psikanalizci psikiyatrlar ile yeni biyolojik-fiziksel psikiyatrlar arasındaki savaşın sonucu olarak, 1950'lerin başında ortaya çıktı. Güç kaybetmekte olan ve dinamik, konuşmaya dayalı uzun süreli tedavileri savunan ilk grubun karşısındaki ikinci grup, bu yaklaşımı yalnızca masraflı ve işe yaramaz değil, üstüne üstlük kesinkes bilim dışı görmekteydi. Biyolojik psikolojik tedaviler cerrahi ve farmakolojikti ve bunlar başlarda önemli başarı kazandı. Eski gardiyan yeni gardiyana meydan okumuştı.

İkinci atak 1960'larda, farklı ülkelerde psikiyatrinin toplumsal normlardan sapanları kontrol etmekte kullanıldığı iddiasıyla seslerini yükselten David Cooper, R. D. Laing ve Thomas Szasz gibi isimlerle başladı. Cinsel, siyasal ya da ahlaki yönden sapkın ya da farklı görülenler psikiyatrik işlemlere ve kontrollere tabi tutuluyordu. Szasz'ın ünlü kitabı *The Myth of Mental Illness* [Zihinsel Hastalık Miti] bu durumu çok iyi anlatmaktadır.

Tımarhanede akıllı başında biri

En ünlü antipsikiyatri çalışmalarından biri 1970'lerin başlarında yapıldı. "Normal", zihinsel yönden sağlıklı sekiz araştırmacı, tanı alıp kendilerini Amerikan akıl hastanelerine yatırtmaya çalıştı. Bildirdikleri tek semptom sesler işitmeydi. Araştırmacılarından yedisi şizofreni tanısıyla hastaneye yatırıldı. Ancak hastaneye yatırılınca normal davranmaya başladılar; ne var ki, kibarca kendilerine bilgi verilmesini istediklerinde, reddedildiler. Daha sonra da, şizofreni tanısıyla yaftalanmanın, hastanede düşük statü ve güçsüzlük anlamına geldiğini bildirdiler.

Bir süre geçince, "durumu itiraf edip" semptomları olmadığını ve kendilerini iyi hissettiklerini açıkladılar. Yine de, taburcu edilmeleri, genel

olarak "remisyonda şizofreni" tanısıyla olmak koşuluyla, üç haftayı buldu. Demek ki, normal, sağlıklı insanlara da kolayca "anormal" tanısı konulabiliyordu. Peki, bunun tersi de olamaz mıydı? Aynı araştırmacılar, psikiyatri hastanesi personele, şizofren taklidi yapan sahte ya da düzmece hastaların hastaneye yatmaya çalışabileceğini bildirdiler. Sonrasında, 19 gerçek hastanın, biri psikiyatr olmak üzere personelden birkaçı tarafından kuşkuyla karşılandığını öğrendiler.

Sonuç, akıl sağlığı yerinde olan bir kişinin olmayanlardan ayrılmasının imkânsız olduğuydu. Bu ünlü çalışma, etik ve deney zemininde büyük eleştirilere maruz kaldıysa da, antipsikiyatrinin gelişimine büyük ivme kazandırdı.

1967

Cooper, *Psychiatry and Anti-psychiatry*

1980'lerden sonra

Akıllı hastanelerinin yaygın biçimde kapatılması

2000

İlaç şirketlerine karşı geniş çaplı eleştiriler

Üçüncü güçse, psikiyatrinin düzenbaz gücünü ve insanları damgalama, etiketleme ve hastaneye tıkma konusundaki etkilerini gören Amerikalı ve Avrupalı sosyologlar, özellikle de Erving Goffman ve Michel Foucault idi.

Bu hareketin en üst noktası 1960'larda, dönemin karşı-kültürel, meydan okuyucu ruhudur. Bu şekilde, biyolojik psikiyatlara, devlet servislerine ve uygulamalarına meydan okuyan popüler filmler (*Guguk Kuşu* gibi) ve radikal dergiler ortaya çıkmıştır.

Antipsikiyatri hareketi sosyal eylem grupları arasında hep gevşek bir koalisyon oluşturdu ve bunlar şizofreni ve cinsel bozukluklar gibi belli birtakım sorunlar üzerinde odaklanmaya eğilimliydi. Farmasötik girişimler yerine özgünlük ve özgürleşmeden, yetki tanınmasından ve kişisel yönetimden söz ettiler. Çoğu da ilaç sanayine ve Viktorya dönemi akıl hastaneleri gibi yerleşik kurumlara saldırmaya başladı.

Temel kabuller Söz konusu hareket, bazı temel kabul ve kaygıları paylaşıyordu. Bunlardan ilki, kişinin biyolojik işlevleri ya da genetik yapısı kadar aileler, kurumlar ve devletin de bir hastalık nedeni olduğuydu. İkinci olarak, hareketi savunular, medikal hastalık ve tedavi modeline karşı çıkıyorlardı. Onlara göre, farklı davranış kodlarıyla yaşayanlar yanlışlıkla ve tehlikeli bir şekilde, delüzyonlu

olarak etiketleniyordu. Üçüncü olarak, bazı dinsel ve etnik grupların, bazı bakımlardan anormal görülerek baskı altında tutulduklarına inanıyorlardı. Bu insanlar hastalıklı olarak nitelendirilip tedaviye gereksinimleri olduğuna inandırılıyordu.

Yeni psikiyatri

Psikiyatrların çoğu özgül ilkeleri ya da kılavuzları benimseyerek antipsikiyatrinin eleştirilerine yanıt vermeye ve böylelikle aşağıdaki ilkeleri yerleştirmeye çalıştı.

Öncelikle, tedavinin hedefinin yalnızca içgörü ya da kendini anlama düzeyini artırmak değil, daha iyi olmak olduğunu kabul et. İkincisi, tedavi kanıta dayalı olmalı ve yalnızca kanıtlanmış tedaviler kullanılmalıdır. Üçüncüsü, hastaların dosyalarını görme, tanılarını bilme, hangi tedavilerin mevcut olduğunu ve risklerini öğrenme hakları olduğunu kabul et. Hastalar ve psikiyatrlar hangi tedavinin ya da terapinin ne yapabileceği ve ne yapamayacağı konusunda gerçekçi beklentiler içinde olmalıdır. Psikiyatrik hastalığı olan herkes bakım, şefkat ve saygıyı hak eder.

Hareket, tanı yaftalarının gücüyle çok yakından ilgilendi. Bu yaftaları sahte bir kesinlik ve değişmezlik izlenimi yaratmanın bir yolu olarak gördü. Tanı yaftaları ve elkitapları, insanlar çok sayıda ölçüte uygun oldukları (ya da hiçbirine uymadıkları) için ve uzmanlar arasında çok az görüş birliği olduğundan reddedildi.

Tedaviye saldırılar Hareket, itirazlarını çok özgül tedaviler, özellikle de, birincil olarak çocukluk çağı sorunları (DEHB, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu) ve depresyonu tedavi etmek için tasarlanmış ilaçlar üzerinde yoğunlaştırdı. Bunları hedef almasının nedeni, maliyetleri ve yan etkileri olduğu kadar, hastalara bunlar hakkında gerçeklerin anlatılmamasıydı. Antipsikiyatri eylemcileri, ilaç şirketlerinin davranışlarını tüm yönleriyle mercek altına alıp, verileri çarpıttığını ve ilaçları için aşırı bedeller talep ettiğini savundular. Bu sayede, sanayinin dikkatle izlenmesi ve kanunlarla bağlanması sağlanmış oldu.

“Nevroz daima meşru bir ıstırapın yerine geçer.”
Carl Jung, 1951

Diğer hedefler ise, elektro-konvülsif tedavi (ECT) ve bir o kadar da beyin ameliyatı (prefrontal lobotomi) gibi çok özel girişimlerdi. Başarıları bir ölçüde kanıtlanmış olsa da, eleştirmenler bunların masum hastalara “zorla uygulandığını” ve muazzam kalıcı yan etkileri olduğunu öne sürdüler.

Psikiyatrların hastaları ayırıştırma ve zorla hastaneye tıkma konusunda ellerindeki güç de hareketin hedefi olmuştur. Çoğu eleştirmen, profesyonel psikiyatrları devletin bir kolu olarak, polisler, yargıçlar ve jürilerle bir tutmaktadır.

Antipsikiyatri savunucuları daha insani bir psikiyatri için çağrıda bulundular. Halen de psikiyatri diline ve biyolojik ve genetik açıklamalar peşindeki biyomedikal, bilimsel psikiyatri yanılmasına meydan okumaya devam etmektedirler. Bu çerçevede, örneğin depresyonun en büyük nedeninin, nörotransmitter işlev bozukluğu değil, yoksulluk olduğunu savunmaktadırlar.

Bu hareketler ilk çıktığında, ideoloji temelli, ağır şekilde politize ve indirgemecilik karşıydılar. Psikiyatriyi içindeki şeytandan kurtarmaya ve rehabilite etmeye çalışıyorlardı. “Sisteme” karşıydılar. Birçok bakımdan da başarıya ulaştılar: Çoğu tedavi durduruldu; çoğu akıl hastanesi kapatıldı. Psikiyatrik yaftalar değiştirildi ve daha dikkatli kullanılır oldu.

Antipsikiyatri hareketi hasta temelli tüketici hareketine dönüştü. Artık, örgütlü psikiyatrinin tasfiyesine değil, hastaların hakları ve gücü konusuna odaklanılmaktadır.

» fikrin özü

Psikiyatri eleştirilmektedir

06 Akli Başında Görünüyor

“Psikopatların vicdanı yoktur ve kendilerinden başka kimseye karşı empati, suçluluk ya da bağıllık duymazlar.”

Paul Babiak ve Robert Hare, 2006

İnce farklılıklar Psikopat (“psikopat kişilik” ve “sosyopat” bazen eşanlamlı kullanılır) tartışmalı bir kavramdır. Psikopatlık, bilincin yerinde olmaması ve kendinden başka kimseye karşı empati, suçluluk ya da bağıllık duymamak şeklinde bir kişilik bozukluğudur. Sosyopati ise psikiyatrik olmayan bir durum olup, antisosyal ve suçlu kişileri ve belirli bir alt kültürün normlarını takip edenleri tanımlar. “Antisosyal kişilik bozukluğu” her iki durumu da kapsayan geniş bir kategoridir.

Kimileri, bir kişiye psikopat tanısı koymanın ya da onu bu şekilde nitelendirmenin kuşku, çelişkili ve psikiyatrlar tarafından, tanı koymanın çok güç ya da tehlikeli olduğu kişilere uygulanan genel geçer bir kategori olduğuna inanmaktadır. Bununla birlikte, bu tanı H. Cleckley’in *The Mask of Sanity* [Akliselim Maskesi] adlı kitabı yayımlandığından (1941) beri ün kazanmıştır.

“Psikopatlar

diğerlerinin duygularını ya da toplum kurallarını umursamaktan acizdir. Birileri bir şey kurmaya çalışırken, onlar yıkar.”
Oldham ve Morris, 1995

Benmerkezcilik ve yalanlar Psikopat olmak kişinin yaşamının her alanını etkiler. Psikopatlar genel eğilim olarak düşüncesiz ve sorumsuz olup, bu kişilerin yaşamdaki amaçları da pek belli değildir. Otoriteyle sorun yaşamışlardır ve davranışlarını pek de kontrol edemezler. Empati kuramazlar, yaptıklarından pişman olmazlar ve bunların sorumluluğunu da asla üstlenmezler.

dönem

1990’lar

“Yalnızca kötü değil, deli ve kötü” fikri ilk kez ortaya atıldı.

1941

Cleckley, *The Mask of Sanity*

Tanı kriterleri

1. Psikopatlar diğerlerinin haklarını görmezden gelir ve ihlal ederler. Geçmişlerinde genellikle zor, suçlu ya da tehlikeli görülme öyküsü vardır.
2. Yasalara saygılı davranıp sosyal normlara uygun davranmayı beceremezler (tutuklanmaya, hapse atılmaya ve ciddi olarak gözetimde tutulmaya yol açan davranışları tekrarlarlar). Bunların arasında yalancılık, hırsızlık ve dolandırıcılık sayılabilir.
3. Tekrar tekrar yalan söylemek, takma adlar kullanmak, kişisel çıkar ve zevkleri için başkalarını kandırmak gibi davranışların da ortaya koyduğu gibi, daima dalavere peşindedirler.
4. Genel olarak dürtülerini izler, ileriye yönelik plan yapamazlar. Yalnızca o anda ve o an için yaşarlar.
5. Tekrarlanan fiziksel kavgalar ya da saldırıların da ortaya koyduğu gibi huzursuzluk ve saldırganlık sergilerler. Asla sakin durmazlar.
6. Başkalarının fiziksel ve psikolojik güvenliğini asla umursamazlar.
7. Daima sorumsuzdurlar. İşle ilgili tutarlı bir tutum içine girmekte ya da parasal yükümlülükleri üstlenmekte başarısızlık, en belirgin özellikleridir.
8. Pişmanlık duygusundan yoksundurlar. Birinin canını yakmak, kötü davranmak ya da malını çalmak konusunda kayıtsız davranırlar ya da bunu rasyonalize ederler. Hatalarından asla ders almazlar. Bu kişileri antisosyal olarak nitelemek çok hafif kalır.

İlişkileri yapay olduğundan ve kendilerinden başkasına bağlılık hissetmediklerinden, samimiyetsiz bulunurlar. Kim olduklarına dair pek az fikirleri vardır ve bir değer sistemleri ya da uzun erimli hedefleri yoktur. Çoğu sabırsızdır. Her şey şimdi, burada ve müthiş olsun isterler. Denge ve rutinden çekinirler. Bunun ötesinde, sosyal ve fiziksel kaygıları yokmuş gibi görünür.

Yüzeysellik Psikopatlık hemen her zaman yasalarla ve otorite figürleriyle başının derde girmesi anlamına gelir. Bu kişilerin başını belaya sokan kendi düşüncesizlikleridir. Geleceği planlamaz ve işledikleri suçun kurbanlarını ya da kendileri açısından sonuçlarını pek az düşünürler. Suçları sıklıkla adi, hilekârlığa dayalı hırsızlıklar, en sık da dolandırıcılık, evrak sahteciliği ve borçların ödenmemesidir.

1960'lar

İlk tanı ölçütleri/listesi geliştirildi.

1964

McCord, *The Psychopath: An Essay on the Criminal Mind*

2006

Babiak ve Hare, *Snakes in Suits: When the Psychopath Goes To Work*

Yakalandıklarında ilk tepki olarak ortaklarını, ailelerini ya da alacaklılarını ortada bırakıp kaçmaya kalkışır. Bundan ötürü vicdan azabı da duymazlar. Bundan sonra sıra, ebeveynlerine ve sevdikleri insanlara bile tüm inandırıcılıklarıyla yeminler ederek yalan söylemeye gelir. Toplumsal kurallar ve düzenlemeler sanki onlar için değilmiş gibi davranırlar. Otoritelere ve kurumlara, ailelere ve geleneklere saygıları yoktur.

Psikopatlar dürtülerinin esiridir. Nevrotikler aşırı kontrollü olma eğilimindeyken, psikopatlar yeterli kontrol sağlayamazlar. İstedikleri bir şeyin hemen tümüyle yerine getirilmesini istemek gibi çocukça tavırlar sergilerler. Genellikle alkol, madde, kumar ve sekse ilişkin macera peşinde koşarlar.

Empati kuramama Psikopatlar kaçınılmaz olarak sorunlu ilişkiler yaşarlar. Birtakım nedenlerden, sevmeye ya da derin dostluklar kurma becerileri yoktur. Empati, değerbilirlik ve özveri gibi duyguları neredeyse hiç yoktur. Bencildirler, kendilerini asla feda etmezler. En önemlisi de, başkalarının duygularını anlamazlar. Başkalarından gördükleri yardım ve şefkat duygularına hiç değer vermezler. Diğerleri, onlar yüzünden ne kadar rahatsızlık, düş kırıklığı ve acı çekerse çeksinsin, birer kazanç ve haz kaynağıdır. Başkalarının ihtiyaçları çok önemsizdir.

Kendini beğenmişlik ve empati yoksunluğu, psikopatların başkalarının nasıl davranacağını ve hangi davranışları karşılığında cezalandırılacaklarını tahmin edemedikleri anlamına gelir. Psikopatlar özünde tamamen ahlak dışıdır. Eylemlerinin sorumluluğunu asla üstlenmedikleri için kabahatlilik, suçluluk, utanma ya da pişmanlık duymazlar. Başkalarının yararını gözettilerine dair ağızlarından basmakalıp sözler ve bahaneler eksik olmaz. Aslında, inandırıcı bir yetkinlik ve olgunluk maskesi takarlar. İlgili, zarif, olgun ve güvenilir görünseler de, bu görünümü sürdürmekte zorlanırlar. Bu görünümleri ancak işi alana, hatta evlenene kadar sürer; devamını getiremezler.

Çalışan psikopatlar İlk soru, neden belirli işlere ilgi duydukları ve neden o işlerde tercih edildikleridir. Görünüşe göre girişime dayalı, yeni kurulan ya

“Psikopatlar genelde birbirleriyle iyi geçinemezler. Benmerkezci, bencil, talepkâr, duygusuz bir kişinin yanında isteyeceği en son kişi, kendisi gibi biridir.”
Robert Hare, 1999

07 Stres

Stres sözcüğü, Latince gerilmek anlamındaki *stringere*'den gelir. Çeşitli tanımları vardır: Kimine göre stres öznel olarak tanımlanabilir ve böyle de tanımlanmalıdır (kendimi nasıl hissettiğim konusunda söylediğim şey); kimileriye nesnel bir tanım gerektiğini düşünür (belki de tükürük, kan ya da nabız gibi fiziksel ölçümler). Araştırmacılardan bazıları genel bir tanımın uygun olduğuna inanırken (stres denen tek bir genel şey vardır); diğerleri stresin birden çok boyutu olduğunu vurgular (çok sayıda farklı özellikten meydana gelir).

Tarihsel eğilimler

On sekizinci yüzyıla kadar "stres" günlük dilde katılık, güçlük ya da elem (stresin özgül tipleri) anlamına geliyordu. Sonraları fizikçiler tarafından bir nesne üzerinde uygulanan kuvveti tanımlamak için kullanıldı. Bunun sonucu cismin hacmi, biçimi ve ölçülerinde ortaya çıkan değişiklikler de "zorlanma" olarak tanımlandı. Yani stresler ve zorlanmalar.

On dokuzuncu yüzyılda, sabit bir içsel durum arayışı ve bunun sağlanması, "özgür ve bağımsız bir yaşam"ın özü sayıldı. Dengeye yönelik bu motivasyona, Yunanca benzer an-

lamındaki *homoios* ve durum anlamına gelen *stasis* sözcüklerinden "homeostaz" denildi. Stres homeostaza karşı bir tehdit (yani "kayıgı sallamak") olarak görüldü.

1950'lerin ortalarına gelindiğinde, araştırmacılar "işlev ya da hasar nedenli, özgül olmayan tüm değişikliklerin toplamı" şeklindeki yanıt temelli stres tanımı konusunda anlaşmış görünüyordular. Daha sonra, tanım daha kapsayıcı şekilde, "bedenin, kendi üzerindeki her türlü talebe karşı özgül olmayan yanıtı" şeklinde ifade edildi.

dönem

1946

Han Selye'nin ilk stres tanımı

1964

Tip A, stres ve kalp hastalığı

Stresi, buna neden olan dış uyarı etmenleriyle mi, yoksa kişinin buna verdiği yanıtla mı tanımlamak gerekir? Yani kişi stresli bir şey yaşamıyorsa, buna gerçekten stres etmeni de-nebilir mi?

Talepler ve kontrol Stresi tanımlamaya ve anlamaya çalışan çeşitli modeller ya da kuramlar vardır. Bunlardan en basiti, kişinin belli bir şekilde davranması yönünde üzerine binen çeşitli psikolojik ve fiziksel talepleri ve bunları gerçekleştirmedeki kontrol ya da karar boyutunu dikkate alan talep-kontrol kuramıdır. Talebin yüksek, kontrolün düşük olduğu durumlar en kötüsüdür. Talep-kontrol modeli meydan okuma-destek olarak da tanımlanabilir.

Üç bileşen Öncelikle, stres, bireyin kişisel düzeninin, özellikle de kişiliğinin, yeteneğinin ve özgeçmişinin bir fonksiyonu olabilir. İkinci olarak, tamamen olmasa da, genellikle iş çevresi şeklinde algılanan çevreyle ilgili özellikler (iş, aile, örgüt) gelir. Üçüncü sırada, kişinin ve çevresinin stresi, zorlanmaları ve baskıları nasıl algıladığı, nasıl tanımladığı, ama en önemlisi, bunlarla nasıl baş etmeye çalıştığı yer alır.

Birey Birinci sırada tedirgin endişeliler (kimi zaman nevrotik olarak adlandırılırlar) vardır. “Olumsuz duygulu”, yani, kaygı, huzursuzluk, nevrotiklik ve kendini küçük görme karışımı hisleri olan insanlar, daha az üretken, işinden memnuniyetsiz ve işe gitmemeye daha yatkın olma eğilimindedir.

İşyerinde meydan okuma ve destek

Çok destek, az meydan okuma Bu durumdaki insanlar teknik ve sosyal destek açısından daha şanslı konumdadırlar, ama kendilerine yeterli düzeyde meydan okunmadığından, performansları düşük olabilir. Sıkıntı ve tekdüzelik yüzünden strese giriyor olabilirler.

Çok destek, çok meydan okuma Bu bileşim genellikle, üstleri, ortakları ve müşterileri tarafından “daha usta olmaları” şeklinde kendilerine meydan okunan, öte yandan başarılı olmaları için gerekli destek de sağlanmış çoğu insanın durumuna uyar.

Az destek, çok meydan okuma Bu talihsiz ve pek yaygın durumsa, herhangi bir yöneticideki stresin başlıca nedenidir. Çünkü bu kişi daima çok sıkı çalışmaya zorlanıp, çok düşük düzeyde duygusal, bilgisel (geribildirim) ve fiziksel (ekipman) destek alır.

Az destek, az meydan okuma Bazı bürokratik işlerde çalışan kişiler, sessiz ve stressiz bir yaşam sürerler çünkü ne meydan okumayla karşılaşır ne de desteklenirler. Bu da, genelde, ne kendilerinin ne de çalıştıkları işin yararına bir durumdur.

1980

Tükenmişlik kavramı ilk kez dillendirildi.

1990

Trauma sonrası stres bozukluğu geniş çaplı araştırıldı.

2000'ler

İşyeri stresi terimi mahkemelerdeki davalarda geniş yer buldu

**“Stres net fiziksel
septomları
olmayan abes
bir kavrama
dönüşmüştür.”**

R. Briner, 2001

İkinci sırada kaderciler vardır. Yaşadıkları şeylerin kendi davranışları ve/veya yetenekleri, kişilikleri ve çabalarının sonucu olduğuna inananlar, yaşamlarındaki olayların şans, kismet, kader, Tanrı, kendilerinden güçlü başkaları ya da kontrol edemedikleri güçlere bağlı olduğunu düşünenlere göre daha stressizdirler.

Üçüncü olarak, rekabetçi dürtüler ve zamanında hareket etmek konusunda aşırı duyarlı rekabetçi ve çılgın tipler vardır. Bu kişilerde yoğun ve sürekli bir başarıma arzusu, rekabet hırısı, sürekli takdir görme isteği, zaman sınırı olan etkinliklere atılma, zihinsel ve fiziksel işlevleri hızlandırma eğilimi, sürekli tetikte olma hali görülür.

İş (örgüt) ya da sosyal çevre Bazı işler diğerlerinden daha streslidir. İşin karar almaya, makinelerin ya da ayrıntıların sürekli izlenmesine, başkalarıyla sürekli bilgi alışverişinde bulunmaya, yapısı belli görevlerden ziyade belirsiz işlerle uğraşmaya ne kadar bağlı olduğu ve nahoş fiziksel koşulların derecesi, strese neden olma derecesini de belirler.

Kimi insanlar rollerle oynamak, yani bir rol ya da bir etkinlik türünden diğerine (patrondan arkadaşla, öğretmenden sevgiliye, kanun adamından günah çıkartan papaza) hızla geçmek zorunda kalır. Kişiler sorumluluklarının sınırlarından, kendilerinden ne beklendiğinden ve zamanlarını çeşitli görevler arasında nasıl paylaştıracaklarından emin olmadıklarında, rol muğlaklaşabilir.

Aşırı ya da yetersiz yük stresi ise, işin çok az ya da çok fazla olmasından kaynaklanır. Çoğu kişi astlarının sorumluluğunu taşıyor (ya da taşımaktadır): Onları motive etmek, ödüllendirmek ve cezalandırmak, onlarla iletişim kurmak, onları dinlemek vb. zorundadır. Sosyal olarak yalıtılmak ya da göz ardı ediliyor olmak da başka bir stres kaynağıdır. Bir yönetici, desteğin az olduğu ya da hiç destek bulamadığı zamanlarla karşılaştığında, zor zamanlarda dostlara ve destekçilere sahipken, stres yaratan olayların daha az tehdit edici ve kontrolünün de daha kolay olduğunu görür. Kararlara katılmamak, bir tür çaresizliğe ve yabancılaşmaya neden olur.

Baş etmek Sorun odaklı baş etme (sorunu çözmeyi ya da stres kaynağını değiştirmek için bir şeyler yapmayı hedefleyen) ve *duygu odaklı baş etme* (belli bir koşula bağlı ya da onunla tetiklenen duygusal stresi azaltmayı ya da yönetmeyi amaçlayan) arasında ayırım yapılmıştır. Duygu odaklı yanıtlara inkâr dahil

olabilir; bunun yanı sıra, olayların olumlu bir bakışla yeniden yorumlanması, hatta sosyal destek aranması da sayılabilir. Aynı şekilde, sorun odaklı baş etme de planlama, doğrudan harekete geçme, yardım alma, belli etkinlikleri tarama ve bazen de uzunca bir süre o etkinliği bırakma gibi birçok farklı eylemi kapsar.

İyimserlik: strese karşı tampon İyimser kişi yaşama umutla bakar, çok çeşitli durumları olumlu tarafından yorumlar ve iyi şeyler olacağını, iyi sonuçlar elde edeceğini düşünme eğilimindedir. Karamsar kişi ise, çoğu durumu olumsuz yorumlar, olumsuz şeyler olacağını, olumsuz sonuçlarla karşılaşacağını düşünür. İyimserler sorun odaklı baş etmeye, yani stres kaynaklarını alt etmek için özel planlar yapıp bunları harekete geçirmeye yoğunlaşırlar. Ayrıca, dostlarının ve başka kişilerin öneri ve yardımları şeklinde sosyal destek ararlar ve mevcut sorunlar çözülene ve stres azalana kadar diğer etkinliklerden çekilirler.

Sertlik: stres meydan okuma olarak görme Sert kişiler diğerlerinden üç yönden ayrılır. Yüksek düzeyde bağlılık (işlerine ve diğer yaşam etkinliklerine daha sıkı bağlıdırlar); kontrol (yaşamlarındaki önemli olayları ve alacakları sonuçları etkileyebileceklerine gerçekten inanırlar) ve meydan okuma (değişimi bir meydan okuma ve güvenliklerine karşı bir tehditten ziyade ilerleme fırsatı olarak algılarlar) sergilerler.

Stresin sonuçları Dış görünüşün dikkat çekici düzeyde kötüleşmesi; kronik yorgunluk ve bitkinlik; sık sık enfeksiyona, özellikle solunum yolları enfeksiyonuna yakalanma, baş ağrısı, sırt ağrısı, mide ve deri sorunları gibi sağlık şikâyetleri; depresyon bulguları; kilo ve yeme alışkanlıklarında değişimler.

Duygusal semptomlar can sıkıntısı ve kayıtsızlık; çaresizlik; sinizm ve öfkeli-lik; üzüntülü görünüm, üzgün ifadeler, çökmüş duruş; sinirli, gergin, ağlamaklı ifadelerdir.

Davranışsal semptomlarsa, devamsızlık; kazalar; alkol ve kafein tüketiminde artış; sigara kullanımında artış; egzersiz yapma takıntısı; usdışı ve kolay öfkelenir olma; üretkenlikte azalma; bir işe yoğunlaşamama ya da onu bitirememe halidir.

» fikrin özü

08 Görsel Yanılsamalar

Sanatçılar görsel ve optik yanılsamalara her daim ilgi duymuştur. Escher gibi bazı sanatçılar kafa karıştırıcı ve gerçek olması imkânsız figürleriyle tanınır. Sadece “op art” değil, neredeyse tüm sanat ekolleri, gerek “sabit” gerek hareketli sanat olsun, görsel ve optik yanılsamaları keşfe koyulmuştur.

Biçim ve kalıpla ilgili yanılsamaların yanı sıra, parlaklık ve renkle ilgili yanılsamalar da vardır. Fiziksel nedenleriyle insanı “şaşırtan” fizyolojik yanılsamalar varsa da, çoğu bilişsel yanılsamalardır. Birçoğu, Necker küpü ya da Poggendorf yanılsaması gibi, onları keşfedenlerin adıyla anılır.

Tüm yanılsamaların şu dört gruptan birine ait olduğu düşünülmektedir: belirsizlikler, bükülmeler, paradokslar ve bölüntüler. Görsel bilimciler ve bilişsel psikologlar algı sürecine ilişkin çok önemli ipuçları sunan yanılsamalara özel ilgi göstermişlerdir.

Mekanizmalar Algı, duyu organlarımızın bize ilettiği bilgiyi fark etme sürecimizdir. Hızlı, otomatik, öte yandan bilinçli olmayan bir süreçtir bu. Düşünmeye dayalı bir süreç değildir ve görsel algı sürecine ilişkin farkındalığımız, genellikle ancak süreç tamamlandıktan sonra oluşur: Biz tamamlanmış ürünü elde ederiz, sürecin ayrıntılarını değil.

Peki, süreç nasıl işler? Enformasyon duyarımızla alınınca ve biz orada ne olduğunu algılamaya başlayınca neler olmaktadır gerçekten? Bunu anlamak epey zordur; psikologların süreci açıklamak için buldukları en başarılı yollardan biri de görsel yanılsamaların anlamlarını incelemektir.

dönem

1637

Descartes büyüklük değişmezliği hakkında yazdı.

1704

Newton gökkuşağı yanılsamasını açıkladı.

Şekil ve zemin Gördüğümüz, baktığımız nesne (şekil) ve (art) zemin olarak ikiye ayrılır. Bir şeyin şekil ya da zemin olarak sınıflandırılması, nesnenin kendine has özelliği değil, gözlemciye bağlı bir durumdur. Kimi zaman nesnenin hangisi, zeminin hangisi olduğu hakkında kuşkuyla ipuçları alsak da, bunları daima birbirlerinden ayırabiliriz. Şekil 1'deki nesneye bakın, vazo mu yoksa iki surat mı? Şekil ve zemin, iki farklı resim ortaya çıkaracak şekilde birbiri yerine geçebilir. Şekil 2'deki saksafoncuyla kadın yüzünü görebiliyor musunuz? Önce hangisini ve neden ilk onu gördünüz?



Şekil 1

Sınırlar Biçim algısının en önemli yönlerinden biri, sınırların varlığıdır. Görsel alan parlaklık, renk ya da dokuda keskin ve belirgin bir değişim sağlıyorsa, bunu bir kontur olarak algılarız. Şekil 3 ve 4, farazi konturları (var olmayan hatlar) nasıl "gördüğümüzü" göstermektedir. Her iki resmin ortasındaki üçgenler resmin kalanından daha aydınlıktır. Bu, şekilleri tamamlama ve boşlukları doldurmaya eğilim gösterdiğimizizi söyleyen gestalt "kapama" ilkesine uygun bir durumdur.



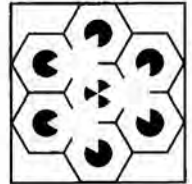
Şekil 2

Gestalt ilkeleri Psikologlar, doğal olarak, dünyamızı nasıl gördüğümüz konusuna tüm yönleriyle ilgi duymuştur: rengi, hareket ve derinliği nasıl görürüz, nesneleri ve insanları nasıl tanırız ve aslında, bilinçdışı algılama hakkındaki tüm tartışma. En soyut düzeyde, üç sürecin varlığından söz edilebilir: ışık dalgalarının kornea ve iris tarafından *algılanması*; fiziksel enerjinin (ışık) beyne gönderilecek nörokimyasal mesajlar halinde şifrelenmesi, yani *çeviri*; sonunda da, bunların *şifrelerinin çözülmesi* ya da *çevrilmesi*.



Şekil 3

Aynı ayrı aldığımız enformasyon parçacıklarını "bir araya getirip", tam resmi nasıl oluşturduğumuz önemli bir araştırma konusudur. Birinci ve İkinci Dünya savaşları arasında, gestalt psikologları algısal örgütlenme denen konuyu incelediler. Bu psikologlar, örüntüleri soyut şekiller halinde nasıl gördüğümüzü açıklamaya çalışan birtakım "yasalar", yakınlık ve iyi devamlılık yasaları belirlediler. Bunlar bir arada, gruplama yasaları olarak kabul edildi ve nasıl gördüğümüze dair doğru tanımlar olarak kaldı.



Şekil 4

Gestaltçılar, gördüğümüzün kesinliği konusunda da özel olarak ilgilendiler. On dokuzuncu yüzyılın sonlarında bir grup Alman psikolog, gestalt psikolojisini

1380

Helmholtz "akıllı göz" hakkında yazdı.

1384

Müller-Lyer yanılsaması yayımlandı.

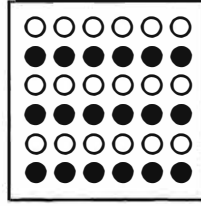
1371

Gregory ve Gombrich, *Illusions in Nature and Art*

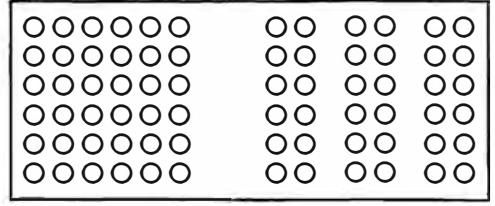
“Bir çizginin algılanan uzunluğu, etrafındaki diğer çizgilerin biçimi ve konumuna bağlıdır.”

A. Reber, 1985

Şekil 5



Şekil 6

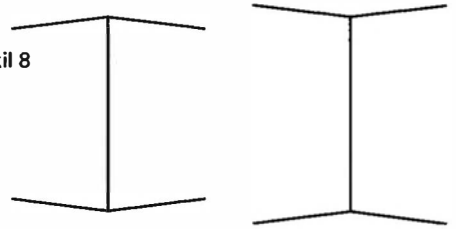


–nasıl algıladığımızı açıklayan *pragnanz* (“iyi şekil” demek) yasalarına dayalı bir biçim algısı kuramı– geliştirdiler. *Benzerlik* (Şekil 5) bir şeklin benzer parçalarının daha fazla birbirlerine ait olarak algılanması eğilimidir. Bu biçim, renk, büyüklük ya da parlaklık ilişkilerine bağlı olabilir. *Yakınlık* (Şekil 6) ilkesi ise, birbirine yakın yüzeyler ya da sınırların uzaktakilere göre, aynı cismin parçası olarak algılanma olasılığının daha fazla olmasıyla ilgilidir. Diğer ilkeler ise, devamlılık, ortak kader ve simetridir.

Şekil 7



Şekil 8



Ponzo yanılsaması ve Müller-Lyer yanılsamaları Bu yanılsamaların, üç boyutlu nesnelere ait önceki bilgilerin yanlışlıkla bu iki boyutlu örüntülere uygulandığı farz edilerek açıklanabileceği ileri sürülmüştür.

Ponzo yanılsamasında (Şekil 7), alttaki çizginin çok daha kısa görünmesine karşın, iki yatay çizgi tamamen aynı uzunluktadır. Bunun nedeni, tren yolunun birbirine yaklaşan çizgilerinin yarattığı doğrusal perspektifin üstteki çizgiyi daha uzakta gibi düşündürmesidir. Aynı retina boyutunda olup daha uzaktaysa, demek ki daha büyük olmalıdır; yani, algı sistemimiz yanlışlıkla, uzaklığı hesaba katmaktadır.

Müller-Lyer yanılsamasının da (Şekil 8) benzer bir açıklaması vardır. Soldaki çizgi binanın köşelerini dıştan, sağdaki ise içten gösteriyor gibidir. İç köşeler, bir anlamda dış köşelere göre uzaklaşmaktadır; dolayısıyla, sağdaki çizgi uzaklaşıyor gibi görünür ve yine Ponzo yanılsamasındaki mantıkla, aynı retina boyutunda olduğundan daha uzunmuş gibi algılanır. Bu yanılsamalar, algının

uyarıdan başka etmenler tarafından (bu durumda, algılanan uzaklık ve önceki deneyim) etkilendiğini ortaya koyar.

Değişmezler Nesneler, farklı ışıklar altında yakına ya da uzağa doğru hareket ettiğinde ya da kendi etrafında döndüğünde, bunları olduklarından farklı ya da değişen nesneler ya da değişen ama yine de aynı kalan nesneler olarak görme eğilimindeyizdir. Biçim, boyut, renk, parlaklık gibi, görsel yanılsamaları açıklamaya yardımcı farklı değişmez süreci tipleri vardır.

Bu kitabı alıp tam karşınızda tutun. Bu bir dikdörtgendir. Şimdi sırasıyla dikey ve yatay yönlerde hafifçe oynatın. Artık şekli aynı olmasa da kitabın aynı kitap olduğunu görmektesiniz. Bu, biçim değişmezdir. Aynı şekilde, bizden uzaklaşan bir fil de, retinadaki görüntüsü küçülüyor gibi olsa da aslında küçülmeyecektir.

Kültür ve şekli şemali farklı dünya Tek bir düz çizgi bulunmayan bir ortamda yetiştüğimizi hayal edin: Ne dört köşe evler, dümdüz giden yollar, uzun direkler ne de o bildik dikdörtgen masalar var. Evleriniz de tarlalarınız da yusuvarlak olsun. Yollarınız kıvrıla kıvrıla gitsin. Acaba yine de görsel yanılsamalar sizi şaşırtır mıydı? Asla düz bir kara ya da tren yolu görmemiş olsaydınız, Ponzo yanılsaması; odanızda ya da evinizde hiç köşe olmasaydı, Müller-Lyer yanılsaması yaşar mıydınız?

Öğrenme ve deneyimin, yanılsamaları yorumlama biçimlerimizi nasıl etkilediğine ilişkin görüşleri sınamak için kırsal Afrika ve Aborijin gruplarının incelendiği çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Çalışmalardan birinde, Ames penceresi denen ve kendi etrafında dönen ikizkenar yamuk bir şekle tek gözle bakan kentli ve kırsal kesimden Afrikalılar karşılaştırılmıştır. Tahmin edildiği gibi, kırsal grup bunu 180 derece kadar salınıyor olarak görmüştür. Bir diğer çalışmada, Güney Afrika'dan Zulular'da ise, olasılıkla geniş ve açık alanlara daha alışık olduklarından, Güney Afrikalı beyazlara göre daha fazla Ponzo yanılsaması deneyimi görülmüştür. Dolayısıyla, kişisel ve kültürel deneyimler bizi görsel yanılsamalara daha yatkın ya da daha kapalı kılabilir.

“Biçim algısı tamamen deneyim meselesidir.”
John Ruskin, 1890

>> fikrin özü

Gözlerimiz neden bizi kandırır?

09 Psikofizik

Psikofizik (zihnin fiziği), bir uyarının fiziksel özellikleriyle yarattığı duyu arasındaki ilişkiyi inceleyen sistematik çalışmadır. Bu tanım işlevseldir yani süreç odaklıdır, çünkü duyu sistemlerinin yapısından (fizyoloji) ziyade işleyiş süreçleri ile ilgilenir.

Duyu fiziği Psikofizik bizlere “Bir uyararla başlayıp, ‘parlak kırmızı’ ya da ‘yüksek ses’ gibi kararlar vermemize yol açan olaylar zinciri nedir?” gibi basit bir soru sorabilir. Bu olaylar dizisinin ayrıntıları, elbette her bir duyu için farklıdır; ancak, daima üç temel adımdan söz edilebilir: duyu almacına (reseptör) giden bir uyarın; bu uyarının yol açtığı sinirsel olaylar zinciri – elektrik sinyaline, sonra da sinirsel impulsa dönüşmesi; mesaja karşı fizyolojik yanıt (duyum).

Eşikler İlk psikologlar, algı olgusunu incelemek için insanların duyu algılarını ölçecek güvenilir yollar bulmak zorundaydılar. Psikofiziğin merkezi kavramlarından biri eşiktir. Bu, bir uyarının yanıt oluşturmak için ne kadar yoğun olması gerektiğini gösterir. Mutlak eşik, yanıt almak için gerekli en düşük enerji düzeyini belirtir. Dolayısıyla, kişi, bu eşığa göre, en hafif sesi ya da en zayıf ışığı başkalarından önce fark edebilir. Fark eşiği, kişinin uyarının değiştiğini sezebileceği en küçük değişikliklerdir.

“Bir duyu algılamasının büyüklüğü, ona yol açan uyarının şiddetiyle logaritmik orantılıdır.”
Fechner yasası, 1860

Ancak ayırt edilebilir fark (just-noticeable difference, jnd) Fark eşiği ya da jnd benzer iki uyarın arasında ayırt edilebilen en küçük farklılık olarak tanımlanır. Bu, yanıtın büyüklüğüne olduğu kadar şiddetine de bağlıdır. Gustav Fechner, 1850’lerde insanın parlaklığa karşı yanıtını ölçmek için yaptığı ünlü deneyinde jnd’yi kişilerde duyu algısını ölçmek üzere ilk kullanan bilim insanı olmuştur. Her denek parlaklıkları ayarlanabilen iki ışıklı diske bakıyordu. Bunlardan

dönem

1834

Weber yasası

1860

Fechner yasası



birinin parlaklığı, denek farkı sezene kadar artırılıyor ve bunun değeri 1 kabul ediliyordu. Ardından diskler ilk konuma getirilip tekrar 1 jnd sezelebilene kadar parlaklık artırılıyordu. Bu işlem, kişinin parlaklık uyarısını algılama aralığı saptanana dek tekrar ediliyordu.

**“Psikofizik yasası:
fiziksel uyarın
ve duyu süreci
arasındaki ilişkiye
dair herhangi bir
formülasyon.”**

J. Drever, 1966

Psikofiziğin temel yasalarından biri Fechner’in adıyla anılır: Duyum, uyarın şiddetinin logaritmik fonksiyonu olarak artar. Yani, belli bir duyumun bildirilen kuvveti, duyuya yol açan uyarının şiddetinden çok daha yavaş artar. Dolayısıyla, bir ışığın diğerinden iki kat parlak olduğunu söyleyen kişi açısından, karşılaştırılan ışığa göre fark, aslında iki kattan daha fazla olmalıdır.

Ernst Heinrich Weber de bir başka ünlü psikofizik yasasına adını vermiştir. Weber, fark eşliğinin, bir uyarının şiddetinin diğerinin şiddetine oranıyla ilişkili olduğunu keşfetmiştir. Dolayısıyla, bir kişiye 50 desibellik bir ses dinlettiğinizi düşünün; ancak 55 desibellik bir sesi duyabilisin, ama 54 desibeli duyamasın: Ses 70 desibelse, aradaki farkı duyabilmesi için 77 desibele çıkmanız gerekecektir; 30 desibelse, 33; 100 ise 110 desibel gerekecektir. Her durumda, oran 1:10 sabitidir. 1940’larda yapılan çalışmalarda, bu gibi sayılar belirlenebilmiştir: parlaklık için %1,2 fark, tattaki tuzluluk için %20.

Yöntemler İlk psikofizikçiler ve bu alanda çalışmalarını sürdüren günümüz psikofizikçileri, konularını incelemek için yeterince denenmiş, güvenilir yöntemler geliştirmişlerdir. Bunlardan biri ayarlama yöntemidir (ya da ortalama hata). Buna göre insanlar bir sesi, ışığı ya da kokuyu, kendi açılarından, daha önce karşılaştıkları şeyle özdeşleştirerek ayarlarlar. Limitler yönteminde ise, bir kişiye ikinci bir uyarının şiddeti açısından daha önceden görülmüş bir uyarıdan daha fazla mı, daha az mı ya da ona eşit mi olduğu sorulur. Sabit uyarın yönteminde, insanlardan farklı bir dizi çalışmada yer alan bir uyarını tanımları istenir.

Ölçeklendirme Ölçmek psikofiziğin hassas dünyasında çok büyük önem taşıdığından, ölçüm için iyi ölçeklere sahip olmak şarttır. Tüm ölçeklerin dört ana özelliği bulunur: İlk olarak, farklılığı (erkek ya da kadın, sıcak ya da soğuk);

1870’ler

Psikofizik bilimsel araştırmanın başlangıcını müjdeliyor.

1961

Stevens yasası

1966

Sinyal saptama kuramı geliştirildi.

**“Göz görmem dese olmaz
Kulağımızdaki sesler istesek susmaz
Bedenimiz hisseder hissedileceği
Biz istesek de istemesek de.”
W. Wordsworth, 1847**

ikinci olarak büyüklüğü (Büyük Danualar, Jack Russell teriyerlerden iridir); üçüncüsü, eşit aralıkları (kefeler arasındaki fark eşittir, yani 5 ile 8 kilogram arasındaki fark, 22 ile 25 kilogram arasındaki fark kadardır) ortaya koyarlar. Son özellikse, ölçülen şeyin o noktada mevcut olmadığını gösteren gerçek bir sıfır noktası bulunmasıdır.

Psikologlara göre dört ayrı ölçek vardır: farkı gösteren *isimsel* (nominal); farkı ve büyüklüğü gösteren *sırasal* (ordinal); farkı, büyüklüğü ve eşit aralıkları gösteren *aralıksal* (interval) ve diğer üç bileşenle birlikte *oransal* (ratio). Bu durumda sınav notlarında, aralıksal gibi görünmekle birlikte sırasal; ısıyı, ağırlığı ve gözlemleri ölçtüğümüzde oransal ölçekler kullanırız.

Sinyal saptama kuramı Sinyal saptama kuramı (signal detection theory, SDT) psikologlar belirsizlik ortamında nasıl karar verdiğimizizi ölçmek istediklerinde işe yarar. İnsanlar, bir uyarıyı hissetseler de hissetmeseler de, hem duyu organlarının hem de uyarı kadar motivasyonlarının da isabetli olması beklentilerine bağlı olarak, karar vermek zorundadırlar.

SDT günümüz araştırmalarında yaygın olarak kullanılmakta olup, belki de,

	Olay	
	sinyal	parazit
Yanıt “evet”	isabet	yanlış alarm
“hayır”	kaçırma	doğru red

psikofiziğin son dönemdeki en büyük mirasıdır. Saptanmasında iki insani etmen büyük rol oynadığından, eşik sabit bir değer değildir. Bunlardan biri *duyarlılıktır*: Öznenin uyarıyı ne kadar iyi görebildiği ya da işitebildiğidir. Diğeri ise *yanıt yanlılığıdır*: Emin olmadıklarında, bir uyarıya “evet” demeye ne kadar hazır olduklarıdır. SDT, karar verenin pasif bir bilgi alıcısı olmadığını; aksine, belirsizlik ortamında, aktif şekilde, daha sistemli bir sinyal saptama aracılığıyla algıya dayalı zor yargılara vardığını kabul eder.

Bunun için, deneyi gerçekleştirenler deney sırasında uyarının değiştirilmediği (parazit) ve yanıtın kontrol



edildiği “tuzak sorular” koyarlar (tabloya bakınız). Sinyal saptama terminolojisi bir uyarana “evet” yanıtı verildiğindeki *isabetler*, “hayır” yanıtı verildiğindeki *kaçırmalar*, değişim olmamasına rağmen verilen “evet” yanıtlarına karşılık gelen *yanlış alarmlar* ve doğru “hayır” için *doğru redlerden* oluşur. Eğer kişi uyaranlardaki tüm değişimleri yakaladığından emin olmak istiyorsa, daha çok isabet için daha fazla yanlış alarm riski alacaktır. Aksine, kimileri de sıf yanlış alarmdan kaçınmak için “kaçırma” yaparlar. Kişinin yanıt yanlışlığı araştırmacının eşik saptama tahmini açısından açıkça geri tepme yaratabilir. Bunu düzeltmek için, psikologlar kişinin yanıt yanlışlığını tedbirli şekilde yönlendirip bu yönlendirmelerin öznenin kararları üzerindeki sonuçlarını gözlerler. Bu etkiler grafik yoluyla alıcı işletim karakteristiği (receiver operating characteristic, ROC) eğrisi üzerinde gösterilir.

Akupunkturla ilgili bir SDT çalışması

Akupunkturla ilgili en önemli sorulardan biri şudur: “İğneler acıyı azaltıyor mu, yoksa hastalar kendilerine söylenene ikna mı oluyor?” Eleştirenler, gerçekten iğnelerin analjezik etkisinin mi, yoksa hastanın öznel ağrı eşiğinin yükselmiş olabileceğinin mi etkili olduğunu sorgulamaktadır. Bu ikincisinde kasıt, hastaların tedavi sırasında ağrı eşikleri yükseldiğinden kendilerini iyi hissetmeleridir. İlk çalışmalardan birinde bu ağrı eşiği hipotezi incelenmiştir. İnsanlara ön koldan, uyaran olarak sıcaklık uygulanmış ve bunu 1 ile 12 (yok–dayanılmaz) arasında değerlendirmeleri istenmiştir. Değerlendirmeler akupunkturdan önce, akupunktur sırasında ve sonrasında yapılmıştır. Tedavi acıyı azaltmışsa da, veriler akupunktura bağlı olarak hastaların ağrı eşiklerinin yükseldiğini ortaya koymuştur.

SDT kişilerin algıdaki değişiklik durumuna duyarlılıklarını saptamanın en iyi yoludur. Kişi bir uyaranın gerçekleşip gerçekleşmediğine karar verir, dolayısıyla motivasyon ve önceki deneyim gibi başka etmenler de işin içine karışır.

» fikrin özü

Öznel duyular ve algılar ölçülebilir

10 Halüsinasyonlar

“Uğursuz görüntü, göze var ele yok musun sen? Kafamdaki bir hançer misin yoksa? Ateşli beynim mi yarattı seni?” Shakespeare: *Macbeth* 1606*

Tanım Halüsinasyon (varsanı) kelimesi köken olarak iki özelliği barındırır: “düş görmek” ve “aklı başından gitmek”. Latince *alucinari*, yani, “aklın içinde şaşkın gezinmek” sözcüğünden geldiği düşünülmektedir. Normalde insanlar zihnen etraflarında olan bitenle fazlasıyla meşgul ya da ilgili olduklarında, halüsinasyon gördüklerinden değil, zihinlerinin “kendilerine oyun oynadığından” bahsedebilirler.

Halüsinasyon, en basit şekliyle, orada olmayan bir şeyin –bir ses, koku, görüntü– algılanmasıdır. Halüsinasyon, gerçekte fiziksel olarak var olmayan bir şeyin, kişi uyanık ve bilinçliyen, var gibi hissedilmesidir. Bu, uyarıcı olmayan bir duyumdur. Duyusal halüsinasyon çoktan ölmüş ya da efsanevi kişilerin seslerini duymak, teninizin üstünde ya da altında böceklerin kaynaştığını hissetmek şeklinde olabilir. Kişi parlak ışıktaki dans eden melekler ya da periler gördüğünü sanabilir. Bazı halüsinasyonlar son derece kendine has, çoğu geçici, gerçekdışı ve şaşırtıcıdır.

Halüsinasyonları yanılsamalardan ve delüzyonlardan (sanrı) ayırt etmek önemlidir. Yanılsama yanlış nedene bağlanan gerçek bir duyuya verilen gerçek bir yanıttır. Sanatsal ya da görsel yanılsamaların ya da insanları testereyle ikiye bölmek gibi olanaksız işler yapıyor görünen “illüzyonistlerin” büyüsüne kapılmak böyle bir şeydir. Delüzyon ise, gerçek bir duyuya verilen gerçek bir tepki olmakla birlikte, buradaki duyuya yol açan gerçekdışı, olanaksız, tuhaf ya da aşırı derecede anlam yüklenen bir şeydir.

Farklı türler Halüsinasyonların uyku (özellikle uykusuz kalmak), belli ilaçların kullanımı (adı üzerinde halüsinojenler), zihinsel hastalık (özellikle psikoz) ve belirli nörolojik hastalıklar gibi birçok şeyle ilgisi olduğu bilinmektedir.

* Çeviri: Sabahattin Eyyüboğlu

dönem

1950'ler

Penfield beyni elektriksel yolla uyatarak halüsinasyon oluşturdu.

1960'lar

LSD deneyleri yapanlar zengin halüsinasyonlar bildirdi.

Halüsinasyonlar şizofreni ataklarında sık görülür ve psikiyatri elkitablarında “kendi hakkında durmadan yorumlarda bulunan konuşmalar duymak ya da iki veya daha çok kişinin birbiriyle sohbet ettiğini duymak” olarak tanımlanır.

Bunlardan bazıları, uykuya dalarken görülen *hipnagogik* tür gibi hafif ve yaygın halüsinasyonlar, bazıları da tam tersine uyanırken görülen *hipnopompik* halüsinasyonlardır. Çoğu kez, belli bazı ilaçlar kullanıldığında çok tuhaf halüsinasyonlar görülür. *Kromatopsi* herkesi ve her şeyi tek renk görmektir. *Lilliput* halüsinasyonları görenlerse, hayali minyatür insanlar görürler ve çoğunlukla da buna hoş hisler eşlik eder. Öte yandan, *Brodnignagian* halüsinasyonlarda ise herkes deve dönüşür.

Ayrıca, psödo-halüsinasyon denilen ve pek sık rastlanmayan ilginç olgular da vardır. Bunlar kişilerin canlı halüsinasyon gördüğü, ancak halüsinasyon gördüğünü bildiği, durumlarıdır: gördüklerinin herhangi bir dış temeli olmadığını farkındadırlar. Halüsinasyon atakları belli bir seyir izleyebilir. Önce, belli bir anı ya da ses gibi bir şey halüsinasyonu tetikler. Bundan sonra kişi bunun gerçek olup olmadığını anlamaya çalışır ve gerçekliğine inanmaya başlar. Fantezi, çarpıklık ve gerçekdışılık artmaya devam eder ve gerçek algıyla karışmaya başlar.

İşitsel halüsinasyonlar “Sesler duymak”, belki de, “deliliğin en iyi bilinen bulgularından” biridir. Özellikle şizofreni gibi psikotik bozukluklarda rastlanır. İnsanlar, yanlarındakiler bu sesleri işitmezken, belli ya da tanımadıkları birinin seslerini işitirler. İşitsel halüsinasyonları olanların, sesleri duyabilmek için ileri uzandığı görülür. Kimi de, sanki birisiyle karşılıklı konuşuyor gibi ara ara durarak kendi kendine konuşur. Bazen de fiziksel olarak var olmayan kişilere aniden bağırırlar.

Sesler duymak, kişi gerçek biriyle konuşurken daha az ortaya çıkar. Kişiler en çok yalnızken sesler duyar. Diğer işitsel halüsinasyonlar arasında müzik duymak yer alır; bu genellikle çok güçlü duygusal bağlantıları olan pek bildik bir müziktir. Bu durum, çok uzun süre çok yüksek sesle müzik dinlendiğinde ortaya çıkabilir.

“Halüsinasyon: gerçek bir duyuşal hissin tüm zorlayıcı öznel niteliklerini taşıyan ama bu duyuşal hareketliliği yaratacak normal fiziksel uyarının bulunmadığı algı deneyimi.”
A. Reber, 1985

1980’ler

Halüsinoz tanımlandı.

1980’ler

Daha iyi antipsikotikler geliştirildi.

2000’ler

Halüsinasyona bağlı ve onunla ilişkili bozukluklar arasında ayrım

Nedenler

İsrarlı ve genellikle sıkıntı yaratan halüsinasyonlar görmenin çok çeşitli nedenleri olabilir. Aslında, insanlarda halüsinasyonlar “yaratmak” mümkündür. İnsanlar çölde duyuşal yoksunluk içinde kaldıklarında ya da “beyin yıkama” amaçlı hücreye kapatıldıklarında, sık sık sesler duyup halüsinasyon görürler. Aynı şekilde, uzun süre uykusuz kalanlar ya da çok uzun süre tekdüze işlemlerle uğraşanlar da halüsinasyon görebilir.

Nedenlerin başında, alkol, marihuana, kokain, “crack”, eroin ya da LSD gibi maddeler gelir. İkinci olarak, özellikle çok genç ya da yaşlı insanlarda yüksek ateş sayılmalıdır. Üçüncü olarak, halüsinasyonlar körlük ya da sağırılık gibi çok belirli duyuşal sorunları olanlarda ortaya çıkabilir. Kulakları iyiden iyiye ağır işitmeye başlayanlar sık sık sesler duyduklarından bahsederler. Benzer şekilde, kolu ya da bacağı kesilenler, tüm hareketi, hatta acıyı hissettikleri hayalet uzuv deneyimi yaşayabilirler.

Bunların yanı sıra, beyin kanseri, böbrek ya da karaciğer yetmezliği gibi ciddi fiziksel hastalıkları olanlar da halüsinasyon görebilir. Beşinci

olarak, alkole bağılı *delirium tremens* ya da yaşlılık demansı yaşayanlarda halüsinasyon olabilir ve olur. Altıncı olarak, travma sonrası stres bozukluğu ve şizofreni gibi belli, ağır, psikotik bozukluklara bağılı halüsinasyonlar olabilir. Travma sonrası stres bozukluğu olanlar sık sık geri dönüşler yaşar. Dolayısıyla, belli sesler işittiklerinde ya da belli kokular duyduklarında aniden travma anlarına (savaş ya da kaza gibi) dönerler ve belli olaylara dair güçlü geri dönüş halüsinasyonları yaşarlar. Büyük stres ya da acı dönemlerinde de, insanlar kendilerini sakinleştiren sesler duyar.

Beyin üzerine araştırma yapanlar, beyin belli bölgelerinin uyarılmasının uyuşma, çınlama, sıcak ya da soğuk veya akan su hissi gibi halüsinasyonlara yol açabildiğini 50 yıldır bilmektedir. Beyin hasarı ya da dejeneratif dokuları olan hastalar koklamayla ilgili (hemen hemen daima nahoş), işitsel tatsal halüsinasyonlar (hoş ya da nahoş) yaşayabilir. Aynı şekilde, görece iyi bildiğimiz epilepsiden Ménière hastalığı gibi daha az bilinenlere kadar belli nörolojik sorunlar, sıklıkla çok belirgin ve genellikle de tuhaf halüsinasyonlara yol açabilir.

Görsel halüsinasyonlar İnsanlar var olmayan hayvanlar, doğal nesneler ve kişiler gördüklerini bildirmektedirler. Bunlar “hayaletler” ya da “melekler” olabildiği gibi, kimi zaman da oldukça karmaşık sahneler ya da tuhaf durumlar şeklinde görülebilir. Görsel halüsinasyonlardan bazıları sessizken, bazılarında kişiler doğrudan halüsinasyon gören kişiye seslenip özel komutlar verir. Her biri farklı bir tanıya karşılık gelen geniş bir özgül görsel halüsinasyonlar tablosu vardır. Örneğin, *dismegalopsi* nesneleri yanlış şekillerde görmek ya da tuhaf/alışılmadık formlarda nesneler görmek; *mikropsi* ve *makropsi* nesneleri olduğundan küçük ya da büyük görmektir. *Allestexi* nesneleri

bulundukları yerlerden başka yerlerde görmek, *palinopsi* ise bir cismi göz önünden kaldırıldıktan sonra orada görmeye devam etmektir.

Tanı ve tedavi Tanı koyanlar halüsinasyonların birincil nedenlerini belirlemek için yapılandırılmış ve sistemli bir tıbbi öykü almaya çalışırlar. Öncelikle, halüsinasyonların özel niteliklerini soruştururlar; neye benziyor, ilk ne zaman ortaya çıktı, tipik olarak ne zaman ortaya çıkıyor, ne kadar sürüyor gibi. Ardından, alkol, madde ve diğer ilaçlarla ilgili sorular sorarlar. Travmatik ya da duygusal olayların yanı sıra, ajitasyon, konfüzyon, ateş, baş ağrısı ve kusma gibi eşzamanlı fiziksel durumlara dair bulguları araştırırlar.

Klinik tedavi, “kültürel olarak kabul gören durumlar çerçevesinde” (örneğin, dinsel festival, müzik konserleri vb.) kullanılan belli maddelere karşı olası tıbbi ya da nörolojik nedenleri ya da tepkileri belirlemeye çalışmakla başlar. Herhangi bir ciddi psikiyatrik tanı, ancak halüsinasyonun doğası ve bundan kaynaklanabilecek “semptomlar” çok yakından incelendikten sonra konabilir.

Açıklamalar Halüsinasyonların ortaya çıkması psikolojik açıdan birçok şekilde açıklanmaktadır. Freudcular halüsinasyonları bilinçdışı arzuların ya da isteklerin yansıtılması olarak görür. Bu durumda, kişinin “gerçek” bir şeyler hissettiği, ancak bu şey bilinçdışında olduğundan bunu ifade edemediği öne sürülür.

Bilişsel psikologlar biliş sürecindeki sorunlara, özellikle de, olaylara dair diğerlerinin kavrayışlarıyla ilgilenen üstbilişe dikkat çeker. Yani halüsinasyonlar, başkalarının davranışlarının yanlış yorumlanmasıdır.

Bununla birlikte, nedenlerle en net uğraşanlar biyopsikologlardır. Halüsinasyonları öncelikle beyindeki hasarlardan ya da kimyasal dengesizliklerden kaynaklanan kusurlarla açıklamaya çalışırlar. Beyindeki bölgeleri saptayıp, halüsinasyonlara yol açan farmasötik süreçleri belirlemeyi başarmışlardır.

Yine de, belli bir kişinin neden çok belirli bir halüsinasyonu gördüğü hâlâ gizemini korumaktadır.

» fikrin özü

Halüsinasyonların birçok tipi var
bir o kadar da tetikleyeni vardır

11 Delüzyonlar

“Yetenek gösterisine katılan biri şarkı söyleme yeteneği konusunda açıkça kendini kandırıyordur.”

“Şu zavallı siyasetçi de kendini büyük görmek denen kandırmacaya kapılmış.”

“Terfi etmeyi dahi umduğuna göre, korkarım kendini kandırıyor.”

Nedir? Delüzyon ya da sanrı, gerçekte hiçbir temeli olmayan sabit, değiştirilemez, ısrarlı, yanlış inanıştır. Bir kişi ya da grubun kapıldığı, yanlışlığı gösterilebilir, tamamen hayal ürünü ya da daha çok, kişinin kendi kendini aldattığı inanışlardır. Genellikle, delüzyonlu kişinin inancına güveni tam ve mutlaktır. Bu inanışlar pek düzeltilemez; yanlış olduğunu açıkça gösteren tartışılmaz görüş ve kanıtlara da dirençlidir.

Bazı dinsel delüzyonların doğrulanması ya da tam tersine yanlışlanması da olanaksızdır. Aynı şekilde, bazı delüzyonlarda kendi kendini kanıtlama ögesi bulunur; örneğin, kıskanç bir kişi masum partnerini suçladığında, partner bunun üzerine onu terk edip başkasına gidebilir. Bu anlamda, delüzyonlarının gerçekleşmesine yol açmış olur.

Her türden Koku (olfaktor), tat (gustatuar), sıcaklık (termoseptif) ve dokunmayla (taktil) ilgili delüzyonlar olabilir. Belli birini gördüklerinde çok rahatsız edici ya da çok güzel ya da çok tuhaf kokular duyabilirler. Sıradan besinleri (portakal, çikolata, süt) her zamankinden ya da başkalarından daha farklı tatta hissedebilirler. Soğuk nesneleri el yakıcı, sıcakları da dondurucu soğuk hissedebilirler. Yumuşak ve pürüzsüz kabul edilen nesneleri de (balon ya da kedi kürkü) çok sert ya da pürtüklü hissedebilirler.

Tüm delüzyonlar içinde hakkında en sık yazılan paranoyanın çeşitli evreleri olduğu gösterilmiştir: genel kuşkuculuk; diğerlerine karşı seçici algı; düşmanlık; her şeyin yerli yerine oturduğuna dair paranoid “aydınlanma” ve son olarak da paradoksal etkilenme ve kötülük görme sanrıları.

dönem

İÖ 300

Eski Yunanlar paranoid delüzyonlar hakkında yazdı.

1880

Kraepelin paranoid şizofreniyi tanımladı.

Delüzyonlar genellikle insanları tamamen avucuna alır ve onlarda büyük sıkıntı yaratır. Delüzyonların yanılsamalardan farklı olduğu unutulmamalıdır. Görsel ve işitsel yanılsamalar yaşayabiliriz, örneğin, Güneş'in Dünya'nın etrafında döndüğünü ya da vantrilokların karnından konuştuğunu düşünebiliriz.

Psikiyatri ve delüzyonel bozukluk Psikiyatrlar belli birtakım durumlarda kişiye delüzyonel bozukluk tanısı koyabilirler. Bunun için öncelikle, kişinin en az bir aydır tuhaf olmayan bir ya da daha fazla delüzyon yaşamış olması gerekir. İkincisi, kişi şizofren olarak sınıflandırılmasına yol açacak diğer davranışsal ölçütleri karşılıyor olmamalıdır. Üçüncüsü, işitsel ve görsel halüsinasyonlar belirgin olmamalıdır; ancak dokunmayla ve kokuyla ilgili halüsinasyonlar belirgin olabilir. Dördüncüsü, delüzyonlara ya da bunların davranışsal sonuçlarına karşın, kişinin psikososyal işlevleri, temel olarak, onun özellikle tuhaf ya da gülünç olduğunu düşündürecek kadar bozulmamış olmalıdır. Beşinci olarak, belli delüzyonlar kişinin duygudurumunu etkiliyorsa, bu duygudurum değişiklikleri çok uzun sürmemelidir. Altıncı olarak, rahatsızlık fizyolojik ya da tıbbi koşullardan (kişinin aldığı ilaç tedavisi gibi) kaynaklanıyor olmamalıdır.

Kimi zaman psikiyatrlar bunun hipokondriyazdan (özellikle kendinin pek farkında olmayanlar arasında); beden dismorfik bozukluğu (hayali beden kusurlarına kafayı takmış olmak); obsesif-kompulsif bozukluk ya da paranoid kişilik bozukluğu gibi bozukluklardan ayırt edilmesinin güç olduğunu söyler.

Şizofrenlerdeki delüzyonlar belirgin şekilde tuhaftır. Örneğin, biri beyninin başka birininkiyle yer değiştirdiğine ya da boyunun metrelerce uzadığına inanıyor olabilir. Diğer yandan, tuhaf olmayan delüzyonlar da mümkündür. Örneğin, biri izlendiğine, fotoğraflarının çekildiğine ya da hareketlerinin kaydedildiğine inanırken, bir diğeri biri tarafından yavaş yavaş zehirlendiğini, bir başkası da, partnerinin onu aldattığını ya da patronunun veya komşusunun kendisine aşık olduğunu iddia edebilir.

Neden Aslında nedenleri bilinmemektedir. Son dönemlerde, ilginin nöropsikoloji üzerinde yoğunlaşması, kimilerini soruna işlev bozukluğunun neden olduğu ya da bunu alevlendirdiği yollu fikirler ileri sürmeye yöneltmiştir. Kimilerine göre, beyindeki bazal gangliyonlar gibi yapılar, kimilerine göre limbik

1911

Freud kötülük görme delüzyonlarının bastırma ve yansıtmayla ilgili olduğunu öne sürdü.

1942

Paylaşılmış psikotik bozukluk (*folie à deux*) delüzyonel bozukluk olarak tanımlandı.

1980'ler

Paranoya delüzyonel bozukluk olarak yeniden sınıflandırıldı.

Delüzyon türleri

Psikiyatlara göre belirgin beş delüzyon türü vardır.

Erotomanik Bu kişiler bir başkasının kendine âşık olduğuna ciddi ciddi inanır. Hollywood filmlerindekine benzer, hatta cinselden çok ruhani bir aşktır bu. Söz konusu kişi genellikle ünlü bir şahsiyettir (film yıldızı, ünlü bir sporcu), ancak işyerindeki güçlü bir üst de olabilir. Bu tür delüzyonu olanların çoğu bunu sır olarak saklayıp pek harekete geçmese de, e-postalarla, ziyaretlerle, hatta gizlice izleyerek delüzyonel âşıklarıyla temas kurabilmek için büyük güç harcayanlar da vardır. Çoğu kadındır; ancak delüzyonlu erkekler, özellikle “sevgililerinin” başının dertte olduğuna inanırlarsa, daha cüretkâr davranma eğilimi gösterir, yasalarla başlarını derde sokarlar.

Grandiyöz Bunlara kimi zaman büyüklük delüzyonları denir ve bu durumdaki kişi (ortada hiç kanıt yokken) özel olduğuna inanır. Örneğin, müthiş yetenekleri, kavrayışları vardır ya da yaşamsal önemde bir şeyler keşfetmiştir. Delüzyonlar sıklıkla dinsel niteliktedir ve bu bozukluğu olanlar “Tanrı” ile benzersiz ve ayrıcalıklı bir ilişkisi olduğuna inanır. Kimi zaman ünlü bir insan olduklarını ve diğer ünlü kişilerle özel ilişkileri olduğunu sanırlar.

Kıskanç Bu, partnerin sadakatsiz olduğuna ve

aldattığına dair güçlü, ancak oldukça da temelsiz bir inanç tablosuyla kendini belli eder. Bu suçlama için tuhaf “kanıt” kırıntıları öne sürülür. Hatta özel dedektif tutup partnerini hapse attırmaya çalışanlar ya da sevgililerine fiziksel olarak ya da sözle saldıranlar da vardır.

Takipçi Bu da birinin ya da bir grubun kendine komplo kurduğu inancıdır. Bu kişiler kandırıldıklarına, izlendiklerine, taciz edildiklerine, haklarında dedikodu yapıldığına, zehirlendiklerine ya da kendilerine gizlice ilaç verildiğine inanırlar. Genelde, kesinlikle haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinden öfkeli ve kızgındırlar. Çoğu yasal yollarla ya da yetkililere başvurarak peşlerindeki kurtulmaya çalışır. Tüm delüzyonel bozukluklar içinde en yaygın görülenidir. Hatta kimileri, kendilerini hedef aldığını inandıkları kişilere karşı saldırıganlık gösterip şiddete başvurabilir.

Somatik Kişinin bedenini tuhaf bulması ya da bir yerlerinin düzgün çalışmadığını düşünmesi şeklindeki delüzyondur. Tuhaf koktuğunu düşünmek ya da bazı bölgelerinin (burun, memeler, ayak) özellikle tuhaf, çirkin ya da şekli bozuk olduğuna inanmak şeklinde de kendini gösterebilir. Bu tür delüzyonu olanlar, sıklıkla içlerinde, onları içten içe kemiren ya da bedenlerinin özel olarak bir bölgesini etkileyen bir böcek ya da parazit olduğuna inanırlar.

“Neye inandığınıza dikkat edin, orada gördükleriniz dev değil, yel değirmenleri.”

Miguel de Cervantes, 1605

sistem, kimileri için de neokorteks bundan sorumludur. Bazıları da, delüzyonel bozuklukları olan birçok kişinin birinci dereceden akrabalarında bu ve benzeri bozukluklar olması gerçeğinden hareketle, genetik açıklamaların en iyisi olduğunu düşünmektedir.

Bununla birlikte, diğer araştırmacılar, bu bozukluğa sahip birçok kişinin, dengesizlik ve çalkantı, vurdumduymazlık ve soğukluk içinde geçmiş “zor” çocukluklar yaşadığına dikkat çekmektedir. Dolayısıyla, kimi psikanaliz eğilimli psikologlar delüzyonları *ego* (benlik) savunma sisteminde kişinin kendini korumaya ve desteklemeye yönelik çabaları olarak yorumlanacak bir bozukluk şeklinde görür. Dolayısıyla, paranoid ya da kötülük görme delüzyonlarını, kişilerin kendilerinde varlığını kabul etmedikleri şeyleri başkalarına yansıtma çabası olarak yorumlarlar. Tedavide danışmanlık ve psikoterapi kullanılmaktaysa da, antipsikotik ilaçların da yeri vardır.

Dissimülasyon ve delüzyonlar

Çoğu kişi, haklı olarak, insanların görüşmelerde ya da soru formlarında yalan söylediğini, sahte yanıtlar verdiğini ya da doğruyu söylemediğini düşünür. Psikologlar buna “dissimülasyon” adını verirler; ancak, son zamanlarda bunun iki türünü birbirinden ayırt etmişlerdir. İlkine *izlenim yönetimi* denir. Kişinin, bazı şeyleri belki de işine geldiği gibi unutup, diğer şeyler hakkında da küçük “masum yalanlar” söyleyerek kendini olumlu gösterme çabasıyla ilgilidir. İkincisine *kendini kandırma* denir. Doğrusunu söylemek gerekirse, bu bir yalancılık değildir, daha çok delüzyon gibidir. Eğer biri çıkıp da çok

esprili olduğunu söylüyor, ama onu tanıyan hiç kimse buna katılmıyorsa, o kişi kendini kandırıyor demektir. Benzer şekilde, eğer kişi kendini çirkin ya da basit buluyorsa, diğer herkes de aksi kanıdaysa, burada olumsuz bir kendini kandırma söz konusudur. Delüzyonları değiştirmek çok daha zor olsa da, görüşmelerde, bazı kendini kandırma biçimlerinin delüzyonlara yakınlık göstermeye başladığı anlaşılır. Gerçekten de, sürekli geribildirimde bulunulursa, kişinin kendini kandırma eğilimlerinin “şifa bulma” ya da en azından hafifleme eğilimi gösterdiği bilinmektedir.

» fikrin özü

Delüzyonlar fazlasıyla yaygındır

12 Bilincin Yerinde mi?

Bizler çoğu zaman kendimizin, bedenimizin, duyularımızın ve düşüncelerimizin farkındayızdır. Bilincin yerinde olması demek, bir ölçüde kontrollü düşünce ya da gözlemle algılamak ya da dikkat etmek demektir. Yani, farkında, uyanık, tetikte olmaktır.

Etrafındaki dünyaya yanıt verebilecek yetenekte görünen her yaratık için bilinçli denebilir: uyanık ve canlıdır; kendinin bilincindedir ve kendinin farkındadır. Bazı yorumcular, düşünceyi düşünmek ya da algıyı algılamak demek olan *ulaşılabilir* (access) *bilinç* ile şeylerin niteliği hakkında fikirleri ya da hayalleri olmak anlamındaki *olgusal* (phenomenal) *bilinç* arasında ayrım yaparlar. Zihinde ya da beyinde gelişen ve ulaşamadığımız olaylara bilinçdışı olaylar denir. Ancak, bilinçlilik dile ya da yalnızca kendinin farkında olmaya bağlı değildir. Örneğin, müziğe daldığımızda kendimizi unutabiliriz; ama bu fiziksel olarak kopmuş olmak demek değildir.

İnsanlar uyku, madde ya da hastalık nedeniyle bilinçli olmadıklarında bu tanımı yapmak, bize muhtemelen daha kolay gelecektir. “Kendinden geçmiş” ya da “kendinde olmayan” insanlardan bahsederiz. Beyni araştıran ve “bilincin yerini” belirlemeye çalışan çoğu bilim insanı için, kimilerinin masif beyin hasarı yaşayıp da genel bilincini kaybetmemiş olması tam bir bilmecedir. Beyin hasarı, elbette, bilincin belli alanlarında belli kayıplara yol açabilir, ancak bilincin kendini ortadan kaldırmaz. Bilinç nöropsikolojisini araştırmanın, öncelikle bu deneyimi yaşamamızın nedenlerini anlamaya çalışmaktan daha kolay olduğu öne sürülmüştür.

“Bilinç... evrenin varlığının ta kendisinin anlaşılmasını sağlayan olgudur.”
Roger Penrose, 1989

dönem

İÖ 800

Çığero terimi ilk kez kullandı.

1688

Locke modern anlamı geliştirdi.

**“O halde bilinç,
dış dünyayı
nesneler ve
eylemlerde analiz
biçimimizdir.”**

J. Bronowski, 1970

Bilinçlilik deneyimi Bilinç deneyiminin birçok özelliği vardır. Özeldir; şeyleri çok çeşitli duyuyla (dokunma, tatma, ses, görme) deneyimlemekle ilgilidir; nasıl düşündüğümüzden çok, düşünmenin ürünleri ya da sonuçları hakkındadır ve sürekli bir akış ya da değişim halindedir. Söz gelimi, “bilinç akışı”ndan bahsedebiliriz. Yaşadıklarımızın, o şeyi daha önce gördüğümüzün bilincinde olabiliriz.

Etrafındaki tüm olguların bilincinde olup, daha önce yaşanmış aynı ya da benzer olaylarla karşılaştıkları zamanların anılarına erişemeyen beyin hasarlı kişiler psikologların özel ilgisini çekmektedir. Çoğu psikolog bilincin beyin etkinliklerinden kaynaklandığını düşünür. Kimileri için beyin hasarı ve beyin kimyası bilinci etkilediğine göre, burada fiziksel bir neden söz konusudur.

Tarihsel spekülasyonlar Eski Yunanlar birçok psikoloji konusu üzerine epeyce eser vermişlerse de, bilinç bu konulardan biri olmamıştır. Bilincin düşünce ve kişisel kimlik açısından temel önemde olduğuna inananlar René Descartes (1640) (“düşünüyorum, o halde, varım”) ve John Locke’tur (1690). Uzun bir süre etimolojik olarak benzer sözcükler olan “conscious” (bilinç) ve “conscience” (vicdan) birbiriyle bağlantılı kaldı. Anlamları 17. yüzyıla gelene kadar birbirinden ayrılmadı: “conscious” kişisel kimlik düşünceleri, “conscience” ise ahlaki yargılar olarak kabul edildi.

Bilimsel psikoloji kurulurken, Alman psikologlar “akıl” ve “bilinçliliği” birbiri yerine kullanıp, bunları araştırmak için de iç gözlem yöntemine başvurdular. Davranışçılık, bilinçliliği bilimsel araştırmaya değer bir konu olarak ortadan kaldırmaya yeltendi. Bilişsel psikologlar bile, dilin kavranması gibi konularla ilgilendiler ve bellek bu alanda pek ilgi uyandırmadı. Ancak, son 20 yıldır tekrar ciddi bir konu olarak ele alınmaya başlandı.

Yeni bilim Bilinçle ilgilenen yeni bilim, öznel deneyimlerin nöral etkinlikten nasıl ortaya çıktığını açıklamaya çalışır. Araştırmacılar belki bir gün, beyindeki kan dolaşımı örüntülerine bakıp kişinin ne düşündüğünü çıkarabileceklerdir. Dahası, belli bölgelerin elektrik ya da ilaçla, hatta cerrahi olarak

1960’lardan sonra

Konuya bilişsel nörobilimsel
yaklaşım

1991

Dennett, *Consciousness
Explained*

1994

Pinker, *The Language Instinct*

uyarılmasıyla gerçeklikten neredeyse ayırt edilemeyecek kadar sahici kokular, görüntüler ve sesler yaşatabileceklerdir. Bu bilim insanları duyulardan gelen verilerin nasıl işlendiğini; bazı bilgi türlerine erişilebiliyorken neden bazıların gizli kaldığını incelemektedirler. Kimileri de, bilinçteki kesin nöral bağların saptamanın mümkün, hatta görece kolay olduğunu düşünmektedir. Onlara daha zor gelen ise, beyindeki etkinlikleri kişisel iç deneyimle ilişkilendirmektir.

İşlevler Kaçınılmaz olarak, psikologlar bilincin işlevi konusunda farklı bakış açılarına sahiptir. Aristocular bilincin fiilen beyin bir hali olduğunu ileri sürmüştür. Radikal davranışçılar ise, pek bir hikmeti olmadığını, ikinci dereceden bir olgu olduğunu düşünerek, bunu göz ardı etmeyi yeğlemişlerdir.

Psikologlar bilinci bilgi işleme terimleri içinde düşünürler. Bizler bilgiyle ilgilenip onu işleriz. Etrafımızdaki her türden bilgiyi saptamakta ve işlemekte mahirizdir. Bunu nasıl yaptığımızın farkında olmaksızın, özellikle yeni, zor ya da karmaşık bilgiler söz konusu olduğunda, tam anlamıyla bilinçlilik demektir. Ayrıca, başkalarının aynı olaya bilinçleriyle bizden farklı yaklaşıtlarının da farkında oluruz ya da böyle farz ederiz. İşlevselci okulun sorunu, onların tanımlarıyla hareket etmeye kalkarsak, makinelerin de bilinci olduğunu söyleyebilmemizdir.

Evrimsel psikologlar işlevselcidir. Korteksin gelişimini dil gelişimi ve sosyal gelişim kadar, planlamaya da yarayan bir sağkalım işlevi olarak görürler. Bilince dair çetrefilli bir davranışsal ölçüt kendini tanımaktır: kişinin aynaya baktığında kendini tanıyabilme yeteneği. Dolayısıyla, bilinç zeki bir sosyal hayvanda seçici baskıya yanıt olarak gelişmiştir. Bilinç, algıları temsil etmek, depolamak ve aydınlatmak, yani yeni ve belirsiz durumlara anlam vermek ve daha iyi kararlar vermek şeklinde işlev gösterir: Bilinç, yüksek canlı türlerinin düşünceli ve planlı kararlar ve tepkiler geliştirmesini sağlayan bir sağkalım kitidir.

Bilinçli bilinçsizlik: hipnoz olgusu Hipnoz altındaki kişiler olan bitenin ne ölçüde farkında ve bilinçlidirler? Tam anlamıyla hipnotize edilen kişiler net olarak “bambaşka bir hale” geçerler: derin bir rahatlama ve etkilere açık olma hali. Kimilerinin hipnoza çok yatkın, kimilerinin de çok dirençli olduğunu biliyoruz. Hipnotize olmuş insanlar etki altına alınabilir ve yönlendirilebilirler. Etkinin ne kadar çarpıcı olduğu, hipnoz uygulayan kişi, hipnoz sonrası bellek kaybı (hipnozla ilgili bir şey hatırlamama) ve aynı zamanda, kişilerin olaydan sonra da hipnoz altında verilen tuhaf ama özel yönlendirmelere uymaları şeklinde hipnoz sonrası etki hali oluşturmaya çalışıldığında anlaşılır.

Beyin taramaları, kimileri tarafından ucuz bir gösteriden ancak biraz fazlası sayılan bu olguyu anlamamızı kesinlikle kolaylaştırmıştır. Son dönemdeki çalışmalar, hipnoz sürecinde beyinde bilinci etkilediği düşünülen bölgelerin tümü net olarak etkilendiğinden, hipnozun gerçekten de değiştirilmiş bir bilinç durumu olduğunu düşündürmektedir. Hipnotik bellek kaybında, kişiye bir şeyi unutmaması söylenebilir, en önemlisi, çoğu kez bu şey, sonrasında ancak çok özel koşullarda hatırlanabilir. Hipnotik analjezi ise, ağrıyı azaltmayı amaçladığından, özellikle doktorların ve diş hekimlerinin ilgisini çekmektedir.

Bununla birlikte, kimi gözlemciler hipnotizmanın aşikâr başarısına sıradan açıklamalar getirmektedir. Örneğin, insanlara acıyı bir sıcaklık ya da uyuşma hissi olarak yaşatma fikri çok etkili bir baş etme stratejisi olarak düşünülebilir. Aksine, belki de her şey, kişilerin bazı deneyimlere diğerlerinden daha az yoğunlaşmaya yönlendirilmesinden ibarettir. Yeni-dissosiyasyon kuramına göre, düşüncelerimizin merkezi kontrolünü hipnozcuya teslim ederiz. "Non-state" kuram ise hipnozun oyunculuk, hayal gücü ve bir rolü canlandırmaktan biraz fazlası olduğunu ve bilincin değiştirilmiş bir durumu olmadığını öne sürer. Hipnotize olmuş, etkiye açık kişiler, trans benzeri özel bir duruma geçmek şöyle dursun, hipnoz yapanın hoşuna gidecek şekilde yalnızca kendilerinden ne bekleniyorsa onu yapmaktadırlar.

Freudcu bilinçdışı

Psikologlar uzun zamandır bilinçlilikle değil, tersiyle ilgilenmektedir. Kimileri ön-bilinç ve bilinçdışı (unconscious) arasında bir ayrım olduğunu düşünür.

Ön-bilinçteki fikirler, arzular ve istekler çok zorlanmadan bilince taşınabilir. Aslında, tedavinin amacı karanlık, bilinmeyen bilinçdışındaki şey-

lerin ön-bilince ve sonra da bilince taşınmasıdır. Kendinin farkında olmak, esasen tedavinin en önemli kısmıdır: Yani, kişinin neden belli şekilde davrandığının farkına varması ya da bilincinde olmasıdır. Analizciler rüya analizleriyle, dil sürçmeleriyle ve serbest çağrışımla, hastalarına bilindışına bir göz atma fırsatı yaratabileceklerine inanırlar.

» fikrin özü



13 Pozitif Psikoloji

İnsanlara mutlu olmayı öğretebilir misiniz? Para mutluluk getirir mi? Neden kimileri diğerlerine göre daima mutlu görünür? İnsanlık haline ilişkin bu yaygın ve temel sorunlar, yakın geçmişe kadar psikologlar tarafından nispeten göz ardı edilmiştir.

Pozitif psikoloji Pozitif psikoloji bireylerde ve gruplarda olumlu duygulara, erdemli davranışlara ve optimum performansa neden olan etmenleri ve süreçleri araştırır. Esasen az sayıda "kendilik (self) psikoloğu" sağlıklı, uyumlu ve doruk performansla daima ilgilenmiş olsa da, mutluluk üzerine çalışma yapmak önemsiz, hatta abes bulunmuştur. Bu muhtemelen hâlâ geçerli bir görüştür: Her 100 ciddi psikoloji kitabı ve makalesinden 99'u depresyonla ilgiliyken yalnızca biri mutluluğu konu alır. Öte yandan, mutluluğun mutsuzluğun karşıtı olmadığını da 50 yıldır biliyoruz. Hatta bunlar nerdeyse birbirleriyle ilişkisiz kavramlardır.

Mutluluk psikolojisi üzerine ilk kitaplar 1980'lerde görülmeye başlandı. Ardından bu konuda uzman birkaç akademik dergi ortaya çıktı. Pozitif psikoloji hareketinin adanmaklı bir burs desteğiyle canlanması içinse, yeni milenyum beklemek gerekti. Bundan sonra pozitif psikoloji birçok ünlü psikoloğun araştırma odağını oluşturdu; bugünse, mutluluk üzerine çalışmalarından daha geniş bir alanı kaplamaktadır.

"Mutluluk din gibi bir sırdır ve asla rasyonelleştirilmemelidir."
G. K. Chesterton, 1920

Temel konular Mutluluk psikolojisi filozoflar, teologlar ve siyasetçilerin yıllardır peşinden koştuğu bazı temel soruları yanıtlamaya çalışır. İlk soru dizisi mutluluğun tanımı ve ölçütleriyle ilgilidir; ikincisi neden bazı grupların böylesine mutlu ya da mutsuz olduğu; üçüncüsü ise, mutluluğu artırmak için kişinin ne yapması (ya da yapmaması) gerektiğidir.

Bilim tanımlarla başlar. O halde, mutluluk nedir? Kimi zaman iyi olmakla,

dönem

1969

Bradburn, *The Structure of Psychological Well Being*

1987

Argyle, *The Psychology of Happiness*

halinden memnun olmakla, huzur ve tatmin duygusuyla tanımlanır ya da yaşamdan memnun olmakla ya da bir o kadar psikolojik bir sıkıntı bulunmamasıyla ilgili görülür. Haz, keyif ve neşe bağlamında da tanımlanmaya çalışılmıştır. Akış halinde olmak mutlu olmak demektir.

Araştırmacılar tarafından kullanılan terim, genellikle “öznel iyilik hali”dir. Bireylerin kendi yaşamları ve genel tatminleri hakkında nasıl genel ve kişisel bir değerlendirme yaptıklarını ifade eder. Yani, kendi iyilik halini değerlendiren bireyin kendidir; ne koçları, danışmanları ya da günah çıkarttığı papazlar, ne de öğretmenleri, terapistleri ve kuramcılardır.

“Kişi mutlu olmayı seçtiği sürece mutludur.”

A. Soljenitsin, 1968

Bu kişisel değerlendirmeler iki alana ayrılabilir: işte ve evde memnun olmak; kendinden ve başkalarından memnun olmak. Kişi kendini bu alanlardan birinde daha memnun, diğerinde daha memnuniyetsiz hissedebilir; ancak yine de bunlar birbirlerine sıkı sıkıya bağlılık gösterme eğilimindedir. Şansın iyi gitmesi (piyangoda kazanmak) ya da çok ciddi bir kaza geçirmek (felçli kalmak) gibi özel durumlara göre dalgalanmalar olabilir ve olur da zaten; ancak görece kısa bir süre sonra, kişinin karakteristik düzeyine geri döner.

Mutluluğu ölçmek Çoğu mutluluk ölçümü standardize anketler ya da görüşme listeleriyle yapılır. Bilgilendirilmiş gözlemciler, yani kişiyi iyi tanıyan ve sürekli gören kişiler tarafından da yapılabilir. Bir de, kişilerin kendilerini bir gün, hafta ya da ay içinde kaç kez ne kadar mutlu hissettiklerini bildirdiği ve bu derecelendirmelerin toplanıp değerlendirildiği deneyim örnekleme yöntemi vardır. Bir başka ölçümde de, kişinin belleğine başvurulup, geçmiş hakkında kendini ağırlıklı olarak mutlu mu yoksa mutsuz mu hissettiğine bakılır. Sonuncu olarak, beynin taranmasından tükürükte kortizol düzeylerine kadar her şeyi inceleyen ve henüz oturmamış ama gelişmekte olan fiziksel ölçümler vardır. Mutluluğu güvenilir ve geçerli olacak şekilde ölçmek çok da zor değildir.

Mutluluk bir işe yarar mı? Elbette! Araştırma kanıtlarına göre, bağıklık sistemleri de güçlü olduğundan, mutlu kişiler mutsuzlardan daha sağlıklı ve daha uzun bir hayat sürerler. İşlerinde daha başarılı olma ve daha iyi sosyal

1998

Pozitif Psikolojinin
resmi kuruluş tarihi

1999

Buckingham ve Clifton,
First Break all the Rules

2002

Seligman, *Authentic
Happiness*

ilişki kurma eğilimi gösterirler. Diğerlerinden daha çekicidirler. Mutsuz kişilere göre kendileriyle daha barışık ve her türden aksilikle daha iyi baş ediyor görünmektedirler. Mutlu kişiler daha yerinde kararlar verir ve daha yaratıcı olma eğilimi taşırlar. Mutsuz kişilerse, tehlike ya da başarısızlık işaretlerine karşı tetikte bekleyerek zamanlarını ve enerjilerini boşa harcıyor görünürler. Bu da onları tüketir.

Kendini iyi hissetme halinin kalıtsal olduğuna dair kanıtlar vardır. İkiz çalışmalarında, kişilerin depresyona eğilim ve yatkınlıkta olduğu gibi, mutluluğa eğilim ve yatkınlığı da kalıtsal olarak devraldıkları gösterilmiştir. Ancak, özellikle yaşamın ilk dönemlerindeki aile ve ev ortamı gibi çevre etmenlerinin de mutlaka rolü vardır. Ayrıca, insanların, kendilerini aşırı mutlu ya da mutsuz edecek olaylar yaşasalar da, hızla başladıkları noktaya dönme eğiliminde olduğunu bilmekteyiz.

**“Mutlu olmak
istiyorsan, ol.”
Lev Tolstoy, 1900**

Bazı toplumların ve bireylerin, tek kelimeyle diğerlerinden daha mutlu olduğuna dair kanıtlar da vardır. Örneğin, Latin halkları Pasifik Kıyıları halkından daha mutlu görünmektedir. Topyekûn ulusal mutluluk iki şeyle ilgili görünmektedir: insanların içinde yaşadıkları toplumun refah, denge ve demokratik niteliği; olumlu duyguları yaşayıp olumsuzlardan kaçınma arzusunu yöneten toplumsal norm ve gelenekler. Kanıtlara göre, şiddetli yoksulluk insanları kesinkes mutsuz kılarken, büyük bir zenginlik insanın kendini iyi hissetmesine pek az katkıda bulunur. Çalışmalar, kişilerin maddecileştikçe daha mutsuz olduklarını da göstermiştir. En mutlu kişilerin tümü de iyi dostlara sahip görünmektedir.

Mutlu olmayı öğrenmek İnsanların daha mutlu olmak için yapabilecekleri basit birçok şey vardır. İlki, başarıyı mutlulukla karıştırmamaktır. İkincisi, kendi hayatının ve programının kontrolünü eline almaktır. Mutlu davranışlar sergilemeniz (gülümseyerek, iyimser ve canayakın davranarak) başkalarının da size farklı yaklaşmasını sağlar ve kendinizi gerçekten de mutlu hissedersiniz. Yetenek ve tutkuları geliştirecek işler ve boş zaman etkinlikleri yaratmak da çok yararlı olur. Düzenli egzersiz yapmak, düzenli uymak ve sağlıklı yemek insana kendini iyi hissettirir. İlişkilere zaman ayırmak ve özen göstermek mutluluk açısından önemlidir. Başkalarını onaylamak, yardım etmek ve yaşadığına şükretmek de, en iyi ifadeyle inanç sahibi olmak şeklinde tanımlanabilecek bir amacı ve umudu olmak kadar mutluluğu artıracaktır.



Pozitif psikoloji, odak noktasını, kişisel zayıflıkları araştırıp onları düzeltmek ya da değiştirmekten, güçlü yanların ve me-
ziyetlerin incelenmesine kaydırmaktadır. Amacı, gerçek mutluluğu ve iyi yaşam sürmeyi destekleyerek sağlığı da destek-
lemektir. Hem popüler yazarlar hem de araştırmacılar için, pozitif psikolojiye giriş kapsamında, güçlü yanlar ve değerler listelenmeye ve sınıflandırılmaya çalışıl-
mıştır. Bu çaba hayata geçirilmiş olmakla birlikte, halen görüş ayrılıkları mevcuttur. Aşağıda en güncel liste yer almaktadır:

- **Bilgelik ve bilgi** – yaratıcılık, merak, açık fikirli olmak, öğrenme sevgisi, bakış açısı.
- **Cesaret** – yüreklilik, sebat, dürüstlük, dirilik.
- **İnsanlık** – sevgi, nezaket, sosyal zekâ.
- **Adalet** – vatandaşlık, adillik, liderlik.
- **İlmîlilik** – bağışlayıcılık ve merhamet, edep ve tevazu, kendine hâkim olmak.
- **Aşkînlık** – güzellik ve mükemmelliği takdir, kadir bilme, umut, mizah duygusu, ruhanilik.

Pozitif psikoloji ekonomistlerin, hatta teologların ve iş çevrelerinin de ilgi-
sini çekmeye başlamıştır. Bir disiplin olarak giderek hız kazanmakta ve alanını
tüm insan halleri içinde insanın bu en temel halini bilimsel olarak incelemeye
dönüştürmektedir.

Mutluluğa dair safsatalar

Araştırmacılar, mutluluğun doğası ve kaynağına ilişkin birtakım görüşler sıralamışlardır. Aşağıda, yaygın olarak inanılan, ama aslı astarı olmayan bu safsatalardan bazıları yer almaktadır.

- Mutluluk başınıza gelen şeylerin niteliğine ve niceliğine bağlı bir şeydir.
- İnsanlar eskisine göre daha mutsuzdur.
- Ciddi fiziksel engelleri olanlar daima daha mutsuzdur.
- Hayatının baharındaki gençler yaşlılardan daha mutludur.
- Çocuklar evli çiftlerin mutluluğuna mutluluk katar.
- Çok para kazanmak insanları uzun vadede daha mutlu kılar.
- Genelde erkekler kadınlardan daha mutludur.
- Mutluluk peşinde koşan mutluluğu kaybeder.

» **fikrin özü**
Mutlu olmayı öğrenebiliriz

14 Duygusal Zekâ

“Duygusal zekâ duyguları anlama, yönetme ve kullanmayla ilgili yetenekleri sınıflandırmaya yarayan tasnifleyici bir çerçevedir.”

P. Salovey ve J. Mayer, 1994

“Duygusal zekâ” (emotional intelligence, EI) teriminin izi 40 yıl kadar önceye dek sürülebilse de, esasen 1990’da yayımlanan etkili bir makaleye ve Daniel Goleman’ın 1995 tarihli popüler kitabı *Emotional Intelligence*’a [Duygusal Zekâ] dayandırılır. Özellikle işinde başarı kazanmak isteyenleri ilgilendiren muazzam bir sanayi yaratmıştır. Birçok kitapta, bilişsel yetenek ya da geleneksel akademik zekânın genel yaşam başarısının (akademik, kişisel ve iş) yüzde 20’sine katkıda bulunurken, kalan yüzde 80’inin tamamen EI’ye atfedilebileceğine dair çarpıcı iddialarda bulunulmuştur.

EPnin bileşenleri EI’yi oluşturan özelliklerin, etmenlerin, yeteneklerin ve becerilerin neler olduğu konusunda bir fikir birliğinden söz edilemez. EI ile ilgili piyasadaki testlerin ve kitapların sayısı arttıkça, durum iyileşeceğine kötüleşmektedir. Kuramlar ve sistemlerin tümü olmasa da çoğunda, duygusal farkındalık ve düzenlemeden söz edilmektedir.

Bu konudaki çözülmemiş soruların en önemlilerinden biri, EI’yi oluşturan alanların ya da bileşenlerin ne olduğudur. Nitekim, ilk modellerde bireyin kendindeki ve başka kişilerdeki duygunun algılanması, onaylanması ve ifade edilmesi; düşünmeyi kolaylaştırmak için duyguya başvurulması; duyguları analiz etmek için duygusal bilginin kullanılması, büyümeyi desteklemek için duyguların düşünceye dayalı olarak düzenlenmesi arasında ayırım yapılmıştır. Kimi yazarlar *duygusal okuryazarlık* (kişinin kendi duygularına ve bunların mekanizmasına dair bilgisi ve kavrayışı), *duygusal zindelik* (dürüstlük ve duygusal dayanıklılık ve esneklik), *duygusal derinlik* (duygusal gelişme ve yoğunluk) ve *duygusal simyadan* (yaratıcı fırsatları keşfetmek için duyguları kullanmak) söz ederler. Diğerleri EI’yi öz-farkındalık, öz-düzenleme, öz-güdülenme, empati ve sosyal beceri gibi etmenlere

dönem

1920

“Sosyal zekâ” kavramı ortaya atıldı.

1990

Konuyla ilgili ilk bilimsel makale yayımlandı.

ayırır. On beş bileşenden oluşan daha popüler bir kavram da bulunmaktadır. Bu alanlar birbirinden bağımsız, ama ilişkili dört etmende toparlanabilir: iyi olmak, kendini kontrol etme becerileri, duygusal beceriler ve toplumsal beceriler.

Belli başlı Duygusal Zekâ modellerinin ortak yönleri

Ortak yönler	Kendini bu özelliklere sahip gören yüksek puanlılar...
Uyumluluk	Esnek ve yeni koşullara uymaya istekli
İddiacılık	Açıksözlü, dürüst ve diğerlerinin hakkını koruyan
Duygunun ifadesi	Duygularını diğer insanlara aktarma yeteneğine sahip
Duygu yönetimi (diğerleri)	Diğerlerinin duygularını etkileme yeteneğine sahip
Duygu algısı (kendi ve diğerleri)	Kendi duygularından ve karşısındakinin duygularından emin
Duygunun düzenlenmesi	Duygularını kontrol edebilme yeteneğine sahip
Düşünmeden hareket etme (düşük)	Düşünceli ve hemen telaşa kapılmayan
İlişki becerileri	Kişisel ilişkilerinin içini doldurma yeteneğine sahip
Özgüven	Başarılı ve kendinden emin
Kendini motive etme	Motive ve terslik çıktığında hemen pes etmeyen
Sosyal yetenek	Mükemmel sosyal becerileri olan başarılı ağ kurucular
Stres yönetimi	Baskıya dayanıklı ve stres yönetme yeteneğine sahip
Empati özelliği	Başkasının gözünden bakma yeteneğine sahip
Mutluluk özelliği	Neşeli ve yaşamından memnun
İyimsirlik özelliği	Kendine güvenli ve "bardağın dolu tarafını" görmeye eğilimli

Ölçüm EI sıklıkla duygusal zekâ katsayısıyla (emotional intelligence quotient, EQ) ölçülür. Psikometri uzmanları, maksimum performans (örneğin, IQ testleri – doğru ve yanlış yanıtlar) ve tipik yanıt ölçümleri (örneğin, kişilik anketleri – tercihli yanıtlar) arasında bambaşka anlamlara gelecek farklılıklar görürler. Kişinin kendi bildirimine dayalı ölçüm, EI'nin esas olarak bir kişilik özelliği ("EI özelliği" ya da "duygusal öz-etkinlik") olduğu fikrini doğurur. Potansiyel maksimum performans ölçütü ise, EI'yi bilişsel bir yetenek ("EI yeteneği" ya da "bilişsel-duygusal yetenek") olarak gören fikirlere yol açar.

Üzerinde tartışılan daha temel bir konu, EI'nin bilişsel yetenek testleriyle gerçekten de ölçülüp ölçülemediğidir. Yani, duygusal düzenleme gibi EI kavramları,

1995	1997	2003
Goleman, <i>Emotional Intelligence</i>	Öz-bildirime dayalı ilk popüler anket geliştirildi.	İlk yetenek ölçümü geliştirildi.

İşyerinde EQ

EQ iş başarısı açısından ne kadar önemli yahut bununla ne kadar bağlantılıdır? Bunun için, EQ'nun işyerinde nasıl etki gösterdiğine ve EI'si yüksek kişilerin neden daha başarılı görüldüğüne dair bazı açıklamalara göz atalım. Öncelikle, yüksek EQ'lu kişiler fikirlerini, niyetlerini ve hedeflerini aktarmakta daha başarılıdır. Düşündüklerini daha iyi ifade edebilirler, daha iddialı ve duyarlıdır. İkincisi, işte çok önemli olan EQ, takım çalışması yapabilme becerileriyle yakın ilişkilidir. Üçüncüsü, EQ'su yüksek iş liderleri, kurumsal bağlılığı artıran ve böylece de başarıya götüren destekleyici ortamlar kurarlar.

Dördüncüsü, yüksek EQ'lu liderler kavrayışı yüksek kişiler olarak, takımlarının ve kendilerinin güçlü ve zayıf yanlarını bildikleri için, güçlü yönlerini geliştirip zayıflıklarını telafi edebilirler. Beşincisi, EQ, insanların talepler, baskı ve stresle etkin ve etkili şekilde baş edebilme becerileriyle ilişkilidir. Altıncısı, yüksek EQ'lu liderler takipçilerinin ne hissettiğini ve ihtiyaçlarını doğru tespit edebilir, daha teşvik edici ve destekleyici olabilirler. Heyecan, şevk ve iyimserlik yayarlar. Yedincisi, yüksek EQ'lu yöneticiler, düşük EQ'luların aksine, olumsuz, savunmacı ve yıkıcı baş etme ve karar alma tarzlarına daha uzaktır.

duygusal deneyimin öznelliği nedeniyle, nesnel yetenek testleriyle güvenilir ve geçerli biçimde asla ölçülemez. Kimileri EI özelliğinin, davranışsal eğilimleri ve aktüel bilişsel yetenekler karşısında kişinin kendi algısına göre yeteneklerini kapsadığını ve kişilik alanına girdiğini öne sürmektedir. Aksine, aktüel yetenekleri kapsayan yetenek EI'si, temelinde bilişsel yetenek alanına aittir. Esas olarak, kişilik testlerine benzeyen, bir düzineden fazla özellik EI'si testi vardır.

Öte yandan, EI'yi bu şekilde ölçülmesi gereken "gerçek" zekâ ya da yetenek olarak görenler de vardır. En kabul gören ölçüt MSCEIT'dir ve dört etmeni ölçer: duyguları kavramak ve tanımlamak (kendinizi nasıl hissettiğinizi ve çevrenizdekilerin kendini nasıl hissettiğini kavrama becerisi); düşünmeyi kolaylaştırmak için duygulardan yararlanmak (duygu oluşturma ve bu duyguyla akıl yürütme becerisi); duyguları anlama (karmaşık duyguları ve duygu "zincirlerini" ve duyguların nasıl geliştiğini anlama becerisi) ve duyguları yönetme (kendindeki ve başkalarındaki duyguları yönetme becerisi).

MSCEIT testinde kişilerden şunlar istenir:

- gördükleri yüzde ya da çizimlerde ifade edilen duyguyu tanımlamaları
- bir duygudurumu oluşturup sorunları bu duygudurumuyla çözmeleri
- farklı duyguların nedenlerini tanımlamaları
- duyguların nasıl geliştiğini anlamaları

- kendilerini ya da başkalarını ilgilendiren durumlarda duygunun düşünceye en iyi nasıl katılacağını tanımlamaları.

Bu durumda, EI'yi ölçmenin birbirinden epeyce farklı iki yöntemi olduğu söylenebilir. Biri kişilik testine benzer ve EI'yi tam anlamıyla bir kişilik özelliği olarak görür. Diğeriyse, daha çok bir yetenek testine benzer. İlki diğerine göre daha kolay ve uygulaması daha masrafsız bir ölçme yöntemidir. Ancak, asıl soru, hangisinin daha güvenilir ve hassas olduğudur. Çalışmalar, her iki testteki puanların pozitif yönde bir miktar bağlantılı olduğunu göstermiştir. Tartışmanın özünde ise, EI'nin yalnızca bir başka kişilik özelliği mi, yoksa gerçek zekânın bir bölümü mü olduğu sorusu yatmaktadır.

“Duygusal zekâ: zihinsel yeteneğin uzun süre ihmal edilmiş esas bileşeni ya da kitlesel olarak ticarileştirilmiş kafa karıştıran bir fikir ve gelip geçici bir moda.”
A. Furnham, 2001

Duygusal emek

Birçok işte fiziksel ve zihinsel emek, bazılarındaysa duygusal emek harcamak gerekir. Hizmet elemanları, gerçekten öyle hissetsele de hissetmeseler de, belli duyguları ifade etmek zorundadırlar. Gülümsemeleri, olumlu olmaları, o sırada ne yaşıyor olurlarsa olsunlar huzurlu görünmeleri gerekir. Buna “yüzeysel davranış” denir. Ancak, öyle işler vardır ki, sergilediğiniz duyguları neredeyse gerçekten yaşamaz da beklenir. Buna “derinlemesine davranış” denir. Bu işlerde kimi müşteriler numara yaptığınızı hissedebileceğinden, “içten gülümseme”yi öğrenmeniz şarttır.

Duyguları işverenleri tarafından yönetilen ve kontrol edilen kimi hizmet emekçileri, asıl duygularına yabancılaşmaya başlar. Bir yandan sabır, dostluk ve merak gösterirken, içlerindeki sıkıntı, öfke ve hiddeti bastırmaları

gerekebilir. Bunu yapmanın bir yolu, senaryolardan yararlanmaktır. Hizmet elemanları repliklerini öğrenip bir karakter çizerek oyunculuk yapmaya teşvik edilirler. Bu şekilde uygun duyguyu öğrenebilirler. Üniformaları da sahne kostümü işlevi görür. Üniforma bilgi verir ve korur.

Tüm hizmet çalışanlarının kabinlerde, ves-tiyerde, mutfakta bir “kulisleri” vardır. Burada kendileri olabilir, nefes alır ve doğal halleriyle davranabilirler. Sahne arkasında zor müşterilerle dalga geçebilirler. Böylece, yaşadıklarının acısını çıkarıp, ezilenler arasındaki dayanışmanın keyfini sürerler. Molalar kendileri gibi olmalarına olanak tanır; bunlar makyajlarından kurtulup kendi değerlerini onarma ve duygusal emekten bir süreliğine uzaklaşma zamanlarıdır.

» **fikrin özü**
EI kişilikle mi bilişsel yetenekle mi ilgilidir?

15 Duygular Neye Yarar?

Duygular güçlü toplumsal sinyallerdir. “Duygu” (emosyon) ve “motivasyon” (güdülenme), Latince “hareket etmek” anlamındaki aynı kökten gelir. Duygular bize, çevreye yanıt verebilmemizi sağlayan hızlı ve güçlü fiziksel mesajlar gönderir. İsteyerek ya da istemeden iletişim içinde olmamızı sağlar.

**“Duygular bağlılığı
garantileyen zihinsel
araçlardır.”**

Mark Ridley, 1996

Evrim bize, hepsi de belirli hayatta kalma sorunlarını çözmek için tasarlanmış, bir dizi yüksek dereceli uyum programı bırakmıştır. Hepimizde, geçmişteki birçok karşılaşmanın sonucu olan, gelişkin makro ve mikro duygusal programlar vardır. Kime güveneceğimizi, cinsel sadakatsizliği nasıl ortaya çıkaracağımızı, başarısızlık ve statü kaybıyla nasıl baş edeceğimizi, ölüm karşısında nasıl davranacağımızı çok önceden öğrenmiş bulunuyoruz. Birçok duygunun otomatik, istemsiz ifadesi, sosyal türümüzün başarılı bir sosyal yaşam sürdürebilmesinin kilit özelliğidir. Toplumsal etkileşimi kolaylaştıracak zengin ve çözülebilir bir duygusal sinyal repertuarımız vardır. Duygular, soruna yönelik birçok sistemi hep birlikte canlandırıp harekete geçirir.

Korku Pek çok insan karanlıkta takip edilmekten, pusuya düşürülmekten ya da saldırıya uğramaktan korkar. Bu korku bir koşullar ya da rutinler dizisini harekete geçirir. İlk olarak, belli görsel ya da işitsel işaretlere karşı dikkat kesilirsiniz; ikinci olarak, öncelikleriniz ve hedefleriniz değişir: Açlık, acı ve susuzluk, güvenlik uğruna geri plana itilir. Üçüncü olarak, bilgi toplama sistemleriniz belli konulara odaklanır. Dördüncü olarak, kolay ve zordan tehlikeli ve güvenliye bazı basit kavramlar ortaya çıkar ya da değişim gösterir. Beşinci olarak, bu duruma benzeyen geçmiş olayların anıları tetiklenir. Altıncı olarak, pek alışılmadık şekillerde, örneğin bağırarak ya da haykırarak haberleşme çabaları gösterirsiniz ya da tam tersine, korkudan kırıdayamaz hale gelip ses bile çıkaramazsınız. Yedinci

dönem

1872

Darwin, *The Expression of
Emotions in Man and Animals*

1967

Morris, *Çıplak Maymun*

olarak, neler olduğunu ve bir sonraki adımda neler olabileceğini anlamaya çalıştığınızı gösterir şekilde bir çıkarsama yapma ve hipotez sınama sistemi harekete geçer. Sekizinci olarak, öğrenme sistemleri ve ardından, dokuzuncu olarak da, psikolojik sistemler devreye girer. Her şey, belki de ardından bir dizi davranışsal karar alma kuralını uygulamaya koyacak “savaş ya da sığı” yanıtı içindir.

Duyguları tanımak Tartışmalar sürmekteyse de, çoğu araştırmacı birbirinden ayrılabilen altı temel duygu bulunduğunu konusunda hemfikirdir:

- mutluluk
- üzüntü
- sürpriz
- öfke
- öğrenme
- korku

Sözsüz duygusal ifadeler üzerine ilk bilimsel incelemeyi kaleme alan Charles Darwin, temel duygusal hallere karşılık gelen farklı yüz ifadelerini ayırt edebileceğimizi öne sürer. Bunlar, evrimsel geçmişimizin parçası olan ve öğrenilmemiş, *alenî duygulardır*. Körler, görenlerle hemen hemen aynı yüz ifadelerini sergiler. Yüzde son derece ifadeli, farklı bölgeler vardır, tümü de duygulara dair sinyaller gönderebilir. Gözler kocaman açılıp kısılabılır, gözbebekleri genişleyebilir ya da değişmeden kalır, kaşlar kalkabilir ya da çatılabilir. Kişi aşırı göz kırparabilir ya da gözlerini dikip bakar. Ağız açık kalır ya da sımsıkı kapanır; yukarı doğru kıvrılır ya da aşağı doğru sarkar; dişler ve dil görünebilir ya da saklanır. Ten, terleyerek ya da terlemeksizin kızarabilir ya da kızarmaz. Burun delikleri açılıp kapanabilir. Öfkeli yüz ifadesi, açılmış gözler ve burun delikleri, alt dişleri ortaya çıkaracak kadar açılmış dudaklar ve irileşmiş gözlerle ürkütücüdür.

“Duygular herhangi bir nedenle uyum engellendiği anda ortaya çıkar.”
E. Claparède, 1928

Yüzdeki ve diğer sözel olmayan ifadeler duygudurumunun okunmasını sağlar. Ancak burada, iki uyarıyı dikkate almak gerekir. İlki, *kontrol* konusu olup, duygularımızın fiziksel tezahürlerini kolayca ve doğru şekilde kontrol edemediğimizdir. Şaşırmak ya da şoke olmak veya saldırıya uğramak, otonom sinir sistemi aracılığıyla ani ve güçlü tepkilere yol açar. Bazı duygular diğerlerinden daha çok kontrol altında tutulabilir. Dolayısıyla, araştırmalar stres altındayken özel jestler ve ayak hareketleriyle duygularımızı sıkça “açık ettiğimizi” göstermekteyse de, jestlerimizi ve beden hareketlerimizi daha kolay

1975

Argyle, *Bodily Communication*

1980'lar

Duygu bilimi kavramı kullanıldı.

2003

Collett, *The Book of Tells*

kontrol edebildiğimizi farz edebiliriz. Aynı şekilde, çoğumuz gözbebeklerimizin büyümesini ve nabzımızı kontrol edemediğimizi hissedebiliriz.

İkinci konu (bilinçli) duygu farkındalığıyla ilgilidir. Kimi zaman, yüz kızardığında olduğu gibi, hem duygu mesajını gönderen hem de alan kişi, her şeyin tamamen farkındadır. Öte yandan, kimse bakışlardaki hafif kaymaları, kaş hareketlerini ya da gözbebeklerindeki büyümeyi fark etmeyebilir. Uzmanlar duygusal durumlara dair, dudaklar sıkılı gülümseme, esneme ve baş hareketleri gibi belli söz dışı özellikleri fark etmek üzere eğitim alırlar. Son olarak, duygu mesajı yollayanlar mesajlarının farkında olabilirler, ama bir şeyleri saklamaya çalıştıklarında, alıcılar bu mesajı alamayabilir.

Mesajları şifrelemek ve şifresini çözmek İnsanlar duygularıyla iletişim kurarlar: Duygularımızı yüz ifadelerimizle, seslerimizdeki değişikliklerle, beden hareketlerimiz ve duruşumuzla belli ederiz. Fizyolojik uyarılma, karakterist

istik ifadelere yol açan belirli tepkiler doğurur. Bu nedenle, korku deriye ve kaslara kan akışını azaltırken (dolayısıyla yüzün rengi atar), öfke tersine yol açar (öfkeden kıpkırmızı olmak).

Seyreden insan

Desmond Morris'in 1967'de yayımlanan kitabı *Çıplak Maymun*, insan davranışının evrim penceresinden değerlendirmesidir. Morris'in burada ileri sürdüğü görüş, bizlerin hayvan (bir tür primat) ve dolayısıyla da, biyoloji kurallarına bağlı bir biyolojik olgu olduğumuzdur. Davranışların ya da belirli hareketlerin anlamını çözmeye çalışan bir zoolog olarak Morris'in yöntemi, *Homo sapiens*'i gözlemlemektir. Buna göre, evrim kuramına dayalı bir zooloji eğitimi ve yakın gözlem sayesinde, insan davranışı açısından bir alan kılavuzu geliştirebiliriz. Bu kılavuz da, günlük davranışlarımızın, jestlerimizin, gönderdiğimiz ve aldığımız duygusal açıdan ilişkili içerikteki sinyallerin birçoğunu açıklayabilir.

Kitaba duyulan büyük ilginin nedeni, gözünü dikip bakma, kendine dokunma ya da statü göstergeleri gibi belirli davranışların yakından tanımlanması ve anlamlarıyla işlevlerinin evrimsel bir bakış açısıyla açıklanmış olmasıydı.

Çocuklar, çok küçük yaştan itibaren, kendilerine bakan kimselerin farklı duygularını sezip tepki gösterirler. Öfkeye, tiksintiye ve korkuya karakteristik tepkiler verirler. Daha sonra da, karakteristik ve saptanabilir duygusal durumlar sergilerler: sıkıntı (ağlama, elini ağzına sokma); öfke (çığlık atma, öfke nöbetleri); hayal kırıklığı (bedenini tırmıklama, diş gıcırdatma, ayakları ovuşturma).

Belli duyguları şifrelemeye programlandığımız ama bir yandan da öğrendiğimiz gibi, bunları çözmeyi de öğreniriz. İlk çalışmalar, insanların neşe, korku, şaşkınlık ve öfke gibi duygularını açıkça ifade ettiğini göstermiştir.

Kimi deneklere sessiz filmler, diğerlerine sesli filmler gösterilirken, kimilerine de sadece filmlerin sesleri dinletilmiştir. Şaşkınlık ve küçümseme en zor çözölen ya da en zor anlaşılan duygular; korku, öfke ve neşe ise en kolay anlaşılanlar olmuştur.

İnsanlar karşısındaki duygularını çözmek için birçok ipucundan yararlanır. Ancak, gülümsediğı halde ifadesiz gözlerle bakan birinde olduğı gibi çelişkili ipuçları da vardır. Aslında, daha açık ve aldatmacaya başvurulması daha zor olduğundan, sözsüz iletişimin sözlü ya da sesli iletişimden daha güçlü olduğı düşünülebilir.

Duygulan ölçmek Psikologlar, bu alandaki birçok şeyi ölçmek için dört yöntem başvurur. İlki öz-bildirim, yani kişilerin kendi hakkında söyledikleridir. Bu, görüşme ya da anket şeklinde yapılabilir. İkincisi gözlem ya da diğerlerinin tanıdıkları veya gözlemledikleri kişi hakkında söyledikleridir. Üçüncü yöntem, kişinin davranışını bir görev sırasında ölçmektir. Sonuncusuysa, kan ve tükürük örneklerinden, kalp ve solunum izlenmesine ve beyindeki elektrik sinyallerine kadar her şeyi kapsayan fizyolojik ölçümdür.

**“Hüzün, duyguyla
hatırlanan
sükûnettir.”**

Dorothy Parker, 1939

Bu yöntemlere göre, kişiden hislerini tanımlamasını, yani kendini nasıl hissediyor ya da hissetmiş olduğunu söylemesini isteyebilirsiniz. Ya da bir gözlemciye veya gruba belli birinin konuşurken nasıl göründüğünü sorabilirsiniz. Kişinin ne kadar hızlı ya da yavaş konuştuğunu ya da belli bir durumda normaldekine kıyasla nasıl davrandığını ölçebilirsiniz. Ya da belli bir dönemden hemen sonra veya o sırada kişinin nabzını, solunumunu, kortizol düzeyini ölçersiniz.

Sorun kısmen, çeşitli ölçümlerin birbirleriyle pek az uyumlu olmasından kaynaklanır. Dolayısıyla, kişi çok sinirli olduğunu söylerken gözlemciler bunu fark edememiş olabilir. Aynı şekilde, kişi belli bir performans sırasında hiç gergin olmadığını bildirirken, çeşitli fizyolojik ölçümleri çok yüksek çıkabilir. Bir başka ilişkili sorun, farklı duyguların farklı fizyolojik göstergeleri olmasıdır. Fizyolojik ölçümler çok kaba olabileceğinden, bu verilere dayanarak kişinin nasıl hissettiğini ya da hissetmiş olduğunu tarif etmek güçtür.

» fikrin özü

16 Bilişsel Terapi

“Atfetme süreçlerinin, yalnızca bireye kendi dünyasına dair gerçeğe uygun bakış açısı sağlayan bir araç olarak değil, bireyin bu dünyada etkili bir kontrol kurabilmesini destekleyen ve sağlayan bir araç olarak da anlaşılması gereklidir.”

H. H. Kelley, 1972

Alanın öncüleri Genelde, bilişsel terapinin (BT) 1960'larda başladığı kabul edilir. Bu tarz psikoterapinin babası ise, 1967'de *Depression: Causes and Treatment* [Depresyon: Nedenleri ve Tedavisi] ve 1976'da ise *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* [Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar] adlı kitapları yazmış olan Aaron Beck kabul edilir. Bu yaklaşımın bir diğer kurucusu ise, akılcı duygusal davranış terapisini geliştirmiş olan Albert Ellis'tir (1914-2007). Ellis akıldışı inanışların ABC'sinden bahseder: harekete geçirici olay, bununla ilişkili inanış ve bu yaklaşımın sonuçları (duygusal ve davranışsal). Olayların yeniden yorumlanmasını ve sağlıklı baş etme stratejileri geliştirilmesini teşvik eden tekniğine, yeniden söze dökmek ya da yeniden yorumlamak adı verilmiştir. Bir terapi biçimi olarak, kendine yüksek standartlar koyanlar ya da kendini yetersiz görüp bu konuda sürekli düşünüp suçluluk duyanlar üzerinde özellikle etkili olduğu kanıtlanmıştır.

Düşünce terapisi Bilişsel terapiden önce, kimi zaman davranış değiştirme (modifikasyonu) de denilen davranış terapisi gelmiştir. Böylece, fobik bir birey, bu korkuların nesnel hiçbir temeli olmadığını kanıtlamak için yavaş yavaş ama bile bile, kendisini korkutan durumlarla karşılaştırılır. Davranış değiştirme, tatsız bir deneyimi özel bir etkinliklerle eşleştiren –alkolik bir kişiye içki içtiği zaman onu kusturacak bir ilaç vermek; tırnak yiyenlerin tırnaklarına acı bir cila sürmek gibi– caydırıcı terapiye de başvurur. Kurumlarda, kişilere kendine söyleneni yaptıklarında simgesel bir ödülün (çeşitli mal ya da ayrıcalıklarla değiş tokuş yapmak üzere) verildiği “token” ekonomisinden de geniş

dönem

1965

Davranışçılar özel düşüncelerin davranış olduğunu kabul ettiler.

1967

Beck, *Depression: Causes and Treatment*

çapta yararlanılır. İyi davranış göstermek, kişi gönüllü olarak her iyi davranış sergilediğinde, simgesel bir armağan verilerek ödüllendirilir ve bir yandan da, gülümseme ya da sohbetle de bu davranışı teşvik edilir.

Buradaki temel fikir, insanların dünyalarını nasıl algılayıp yorumladıklarının, olaylar hakkında ne düşündüklerinin ve bunları nasıl hatırladıklarının ve daha özel olarak da bunların nedene katkısının terapistler tarafından araştırılması gereğidir. Dolayısıyla, “bilişsel” sözcüğü, bilişleri keşfedip değiştirmeye yönelik terapi fikrini tanımlar.

Bilişsel terapistler, dünyaya bakma biçimlerimiz ya da bakarkenki filtrelerimiz olan *şemalardan* söz eder. İnsanlar olayları görüş ve yorumlamadaki seçici biçimler demek olan bilişsel yanlılıklar geliştirir. Böylece de, tüm okul yaşamlarını epeyce seçici ve genelleştirilmiş şekilde, itilip kakılma, başarısızlık ve mutsuzluk anılarıyla ya da başarı, dostluk ve tatminle hatırlarlar. Hepimiz, şimdiye ve geleceğe ilişkin görüşlerimizde olduğu gibi, geçmişe ilişkin anılarımızda soyut, seçici ve sıklıkla da genellemeler yapmaya eğilimli görünürüz.

Bilişsel terapi, düşüncede değişiklikler yaratarak davranış kalıbını kırmayı, ardından da değiştirmeyi hedefler. Hedef, olayların yorumlanması aracılığıyla, kısır döngünün yerini bereketli bir döngüye bırakmasıdır. Örneğin, kişi bir partiye gidip insanlarla konuşamayabilir, bu yüzden de kendini hiç çekici olmayan sıkıcı biri gibi görmeye başlar. Bunun sonucunda da, kederlenip başka partilere gitmekten kaçınır ya da davetleri reddeder; böylece de daha az davet almaya başlar. Bu durumda, toplumsal becerilerinin olmadığını, çirkin ya da beceriksiz olduğunu düşünür. Terapi ilk önce o özel partide neden çok az insanın kendisiyle konuştuğuna dair diğer nedenleri ve bunu izleyen sözde “mantık”taki değişiklikleri değerlendirerek başlar.

Depresyonda bilişsel terapi (BT) BT, depresyonlu çoğu insanın, çocuklukta ya da ergenlikteki ilk deneyimler aracılığıyla hayli olumsuz bir dünya görüşü ya da şeması öğrendiğini öne sürer. Bunun birçok nedeni olabilir: ebeveynlerdeki depresyon, ebeveyn ya da akranlar tarafından eleştirilmek

“Bilişsel davranış terapisti kendini daha iyi hissetmek isteyen insanlara yardımcı olacak müthiş bir tedavidir.”
British Medical Journal, 2000

1970

Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy*

1980

Stres inokülasyon terapisti tanımlandı.

2000

BDT en yaygın uygulanan terapi haline geldi.

ya da reddedilmek; anne ya da babanın ölümü ya da boşanması. Bu kişiler kendini başarısız, çaresiz ve umutsuz hissederler; neye el atsalar batıracaklarını düşünürlər. BT terminolojisinde, negatif şema (karamsar dünya görüşü) bilişel yanlılıklara (asılsız inançlar) yol açar; bunlar da negatif şemalara temel oluşturup, kendi kendini doğrulayan kehanetler aracılığıyla kişiyi başarısızlığa sürükler.

“Terapistlerin katıldığı anketler, uygulama alanındaki psikologların çoğunluğunun hızla BDT’ye yöneldiğini göstermektedir.”
Brandon Gaudiano, 2008

Depresyonlu kişiler kendilerine ve başkalarına olanlara özel anlamlar yükler ya da bambaşka bir açıklama tarzıyla yaklaşırlar. Bunun üç bileşeni vardır: içsel-dışsal (nedenin kendilerine içsel mi dışsal mı görüldüğü), kararlı-kararsız (nedenin ruh hali gibi geçici mi, yoksa yetenek gibi daha sabit bir şey mi olduğu), ve genel-özel (kişinin yaşamının tüm yönlerini mi, yoksa yalnızca çok belirli alanlarını mı etkilediği).

Dolayısıyla, negatif ya da depresif yükleme tarzı, başarısızlığı (sınavdaki, terfi konusundaki, bir ilişkideki) içsel, kararlı (benim yeteneksizliğim yüzünden, kişilik yapımın tuhaflığından) ve genel (hayatımın her alanını etkileyecek) görecektir. Oysa kişi ehliyet sınavını geçememesini dışsal (ehliyet hocası ya da o günkü hava şartları yüzünden), kararsız (değişebilecek ya da kesinlikle değiştireceği bir şey) ve özel (yalnızca ehliyetle ilgili bir şey) olarak yorumlayabilir.

Bilişsel davranış terapisi (BDT) Günümüzde çok çeşitli durumlarda başvurulan tüm terapiler içinde belki de en yaygın kullanılanı olan BDT, bilişsel terapi, akılcı duygusal davranış terapisi ve davranış modifikasyonundan geliştirilmiştir. BDT dört varsayım üzerine kuruludur. Birincisi, insanlar gerçekte kendilerine ne olduğunu anlamak yerine olayları yorumlamayı tercih ederler. İkincisi, düşünceler, hisler ve davranışlar birbirine kenetlenmiş, iç içe geçmiş ve birbiriyle ilişkili durumdadır. Üçüncüsü, terapinin işe yaraması için, kişilerin kendisi ve diğerleri hakkında ne düşündüğü netleştirilmeli ve ardından değiştirilmelidir. Dördüncüsü, terapi hem inançları hem de davranışları değiştirmeyi hedeflemelidir; çünkü, her ikisi birden hedef alındığında yararı ve etkisi daha büyük olacaktır.

Tipik adımlar arasında, günün önemli olayları ve bunlarla ilgili tüm düşünceler, duygular ve davranışları kapsayan ayrıntılı bir davranış günlüğü tutulması; uyumsuz ya da yararsız tüm inanç ve davranışların sorgulanması; bundan sonra da, belli durumlara çok farklı bir düşünce yapısıyla yaklaşmaya çalışılırken diğerlerinden kaçınılması yer alır. Gevşeme teknikleri gibi başka yöntemler de

Tedavi başarısı

BDT'yi destekleyenler bu yöntemin maliyet-etkin, uyarlanabilir olduğunu ve işe yaradığını öne sürmektedir. Bazı bildiriler, kısa süreli "kür"lerin yüzde 50 "şifa" sağladığını düşündürmektedir. Bu büyük bir başarı sayılmaktadır. Yani, kişi haftada bir 16 özel seansa katılırsa, psikiyatrik belirtilerinden kurtulma ve bunların tekrarlamama şansı 50:50'dir. Ağır vakalarda BDT, uygun ilaçla birlikte uygulandığında, özellikle depresyonlu bir kişiye yardım etme şansı en fazla olan yol gibi görünmektedir.

Bilişsel davranış terapisi tek başına bilişsel terapiden daha etkilidir. Ancak, her ikisi de, şizofreni gibi ciddi psikotik hastalıklarda mütevazı bir etki sağlar. Bilişsel terapistler depresyon, elem ve çoğu zihinsel hastalıkta önemli rol oynadığını anlamaya başladığımız fiziksel etmenleri ve fizyolojik süreçleri hafife alma eğilimindedir. Dahası, bilişsel terapinin

kimi insanlardaki akıldışı ve bozulmuş düşünceyi, uyumsuz davranışlar üzerinde fazla etkiye ya da değişim yaratmaksızın, gerçekten değiştirebildiği gösterilmiştir.

Herhangi bir terapinin gerçek etkisini ölçmek birçok nedenden zordur. Hastalar durumlarının ağırlığına göre farklılık gösterirler. Terapistin kişilik, yetenek ve becerileri ve hasta ile terapistin birbirine "uyumu" ya da aralarındaki kimya pek çok şeyi etkiler. Kısa süreli etkiler kaybolabilir, pek çok kez nüks görülebilir ve ölçümlere uzun süre devam edilmesi gerekebilir. Kimileri terapiden ayrılır ve bunun nedeni de bilinmez. Dahası, çoğu hasta –genellikle terapist farkında olmaksızın– alternatif ve tamamlayıcı tıp, yoga, vitamin destekleri, kendi kendine yardım gibi başka terapiler alır. Bu nedenle, hangi etkiye neyin yol açtığını bilmek güçleşir.

öğretiler. Kişiyi kendisi, başkaları ve genelde dünya hakkında gerçekte ne düşündüğünü ve nasıl tepki verdiğini inceleyerek kendini izlemesi ve bir iç bakış geliştirmesi için destek verilir.

Odak noktası daima bilişler ve yanlılıklarla çarpıtmaların daha gerçekçi ve olumlu inanışlarla değiştirilmesidir. BDT'nin hedefi kişiyi genellikle depresyona sürükleyen otomatik, akıldışı düşüncelerdir. Özellikle kaygı, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve panik ataklardan yakınarlarda etkili görünmektedir.

» fikrin özü

Bilişsel terapi düşünce ve davranışları değiştirebilir

17 IQ ve Siz

“Zekâ testi bazen kişinin o testi yaptırmayacak kadar zeki olmadığını gösterir.” L. Peter, 1968

IQ’nun anlamı

Sir Francis Galton zekâ testlerini açıkça savunan ilk kişiydi. Zekânın, büyük ölçüde kalıtsal yolla edinilen, hızlı problem çözme ve diğer benzeri süreçlerle en iyi ölçülebilecek tek bir genel yetenek olduğuna inanmış görünüyordu.

Uzmanlar halen zekânın kesin tanımını konusunda görüş birliğine varmaktan uzak olsalar da, tanımların birçoğundaki ortak tema, zekânın deneyimlerden öğrenme ve çevreye uyum sağlama yeteneği olduğudur.

Kimileri gözümüze zeki, algısı keskin, parlak, göz kamaştırıcı, zehir gibi yetenekli, keskin zekâlı ve hızlı görünür. Diğerleriyse sönük, donuk, yarı akıllı, yavaş ya da aptaldır. Birinci kesimdekiler analitik ve derdini iyi ifade edebilen insanlardır: Hızlı öğrenirler, hafızaları iyidir, karmaşık sorunlara iyi açıklamalar getirebilirler. İkinciler ise tam tersidir. Zeki insanlar okulda ve işte daha başarılı olabilirler.

Popüler görüşler “Zekâ, zekâ testiyle ölçülen şeyden ibarettir.” Çoğu insan zekâ testlerinin kullanımına kuşkuyla bakmaktadır. Peki, bunda haklı olabilirler mi?

Zeki bir insanın problem çözmede iyi olduğu, mantıklı düşündüğü, bilgili ve bunların yanı sıra da, hem günlük hayatta hem de akademik alanda bu bilgiyi dengeleme ve zekâsını sergileme kapasitesine sahip olduğu kabul edilir. Sıradan insanlar sıradan yollar dışında düşünüp hareket etmeyi önemseyerek analitik

düşünceyi hafifseme yoluna giderler. Estetik beğeni, hayal gücü, meraklılık, sezgisellik de sıradan kuramların parçası olup, çoğu psikolojide bilinen yaratıcılık testlerinin epey ötesine gider.

Birçok çalışmada, erkeklerin zekâ (bilişsel kapasite), özellikle de uzamsal ve matematiksel zekâ konusunda kadınlardan daha yüksek puanlar almalarını tahmin ettikleri, duygusal zekâyla ilgili tahminlerininse tam ters

dönem

1903

Binet okullarda kullanılmak üzere Fransız zekâ testini geliştirdi.

1904

Thorndike, *An Introduction to the Theory of Mental and Social Measurements*

yönde olduğu gösterilmiştir. Ancak, genelde, insanlar aldıkları puanları tahmin etmekte o kadar da iyi değildir. Bir kısmı tevazu gösterdiğinden gerçek kapasitesini olduğundan az tahmin ederken, diğerleri kibir yüzünden aldıkları puanın üzerinde tahminlerde bulunmaktadır.

Testlerin tarihçesi 1904'te Fransa Eğitim Bakanlığı, psikolog Alfred Binet'den, normal sınıflara devamda zorluk çekecek çocukları belirlemeye yarayan bir test geliştirmesini istedi. Binet de, kişilerin akıl yürütme ve hüküm verme yeteneklerini ölçecek bir test tasarladı. Test maddelerini belirlerken, farklı yaşlardan ortalama düzeydeki çocukların yanıtlayabileceği sorular olmasına dikkat etti.

**“Bazıları vasat doğar, bazıları vasatlığa ulaşır, bazılarıysa vasatlık dayatılır.”
Joseph Heller, 1961**

Çocuğa önce yaşına göre biraz daha hafif sorular soruluyor, sonra soruların zorluk derecesi artırılıyordu. Çocuk belli bir yaş düzeyindeki soruların tümünü yanıtlayamadığında test durduruluyordu. Binet'nin testi, çocuğun tüm sorularını doğru yanıtladığı yaş düzeyine göre puanlandırılıyor, ardından da bir sonraki düzeyden doğru yanıtladığı her soru için fazladan puan ekleniyordu. Eğer çocuk 9 yaş düzeyinden tüm sorulara doğru yanıt verip 9 yaş düzeyinin üzerinden de üç soruyu doğru yanıtlamışsa, “zekâ yaşı” 9 yıl 6 ay kabul ediliyordu.

Binet'nin testi Lewis Terman tarafından ABD'ye getirildi. Terman, Binet gibi zekâ yaşını hesaplamak yerine, zekâ yaşının kronolojik yaşa bölünüp 100'le çarpıldığı zekâ katsayısı (intelligence quotient, IQ) denen bir ölçüm kullandı. Dolayısıyla, zekâ yaşı 10 olan 8 yaşındaki bir çocuğun IQ'su 125 olacaktı (10 bölü 8 eşittir 1,25; 1,25 çarpı 100 eşittir 125). 1960'a kadar IQ bu şekilde hesaplandı; bundan sonraysa, kişinin puanının nüfus genelinden alınan puanların dağılımıyla karşılaştırıldığı sapma IQ değeri denilen bir ölçüme geçildi. Bu ölçüm, kişinin aynı yaş ve gruptan (etnik, dinsel, ulusal) diğerlerine göre nerede durduğunu gösterir. Böylece, insanların yüzde 66'sının IQ puanının 85 ile 115 arasında, yüzde 97'sininkinin ise 70 ile 130 arasında olduğunu biliyoruz. Az sayıda da dâhi (130 üzeri) ya da zekâ geriliği olan (70 altı) insan bulunmaktadır. Yapılan çalışmalara göre, mesleğinde uzman olanların çoğunun puanı 120'nin üzerindeyken, vasıfsız işlerde çalışanların puanları 90 ile 110 arasındadır.

1916

Stanford-Binet testi yayımlandı.

1923

Spearman, *The Nature of Intelligence and the Principles of Cognition*

1939

Wechsler Erişkin Zekâ Testi geliştirildi.

Özetle psikologlar zekâ konusunda ne düşünüyor? Zekâ üzerine epey tartışmalı bir kitabın (*The Bell Curve* [Çan Eğrisi], Richard J. Herrnstein ve Charles Murray) yayımlanması ve bunu izleyen tutkulu –ama pek bilgiye dayalı görünmeyen– tartışma, dünyadaki uzmanların 50’den fazlasını psikologların zekâ hakkında ne düşündüklerine dair mükemmel ve net bir açıklama yapmaya yönlendirdi.

Zekânın anlamı ve ölçülmesi

- Zekâ akıl yürütme, planlama, problem çözme, soyut düşünme, karmaşık fikirleri anlayabilme, hızlı öğrenme ve deneyimlerden öğrenmeyi kapsayan genel zihinsel bir kapasitedir.
- İnsanların düşükten yükseğe kesintisiz bir IQ hattı boyunca yayılımı, çan eğrisiyle (normal eğri) isabetli şekilde temsil edilebilir.
- Zekâ testleri herhangi bir ırk grubu açısından kültürel yanlılık taşımaz.
- Zekânın ardında yatan beyindeki süreçler henüz pek az anlaşılmıştır.

Grup farklılıkları

- Her IQ düzeyinde, her ulusun ırksal ya da etnik grubundan bireyler bulunabilir.
- Beyaz ırktan olanlar çan eğrisinde 100 IQ çevresinde yoğunlaşırken, Amerikalı ve Afrikalı siyahlar çan eğrisinde 85 IQ çevresinde yoğunlaşır.

Uygulamadaki önemi

- IQ birçok önemli eğitimsel, mesleki, ekonomik ve sosyal sonuçlarla yakından ilişkilidir ve yaşamın bazı alanlarında (eğitim, askeri eğitim) çok güçlü, bazılarında orta derecede güçlü ama sağlam (sosyal yetenek), bazılarında ise mütevazı ama tutarlıdır (kanuna saygılı olma).
- IQ testiyle ölçülen her şey pratik ve sosyal açıdan büyük önem taşır.
- Yüksek IQ yaşamda üstünlük sağlar çünkü tüm etkinliklerimiz akıl yürütme ve karar vermeyi gerektirir. Hayatta başarının garantisi yoksa da, toplumumuzda yüksek IQ ile başarılı olma şansı her zaman daha fazladır.
- IQ’su yüksek olanlar daha önemli, daha karmaşık işlerde/görevlerde (yeni, belirsiz, değişen, öngörülemeyen ya da çok yönlü) çalışırlar.
- Zekâ farklılığı elbette eğitim, öğrenim ve iş farklılıklarında etkili olan tek etmen değilse de, zekâ bunların içinde genellikle en önemlisidir.
- Kişilik özellikleri, yetenekler, mesleki beceriler ve fiziksel yetenekler birçok iş için önemlidir ama bunların hiçbiri zekâ kadar önemli değildir.

Grup içi farklılıkların kaynağı ve dengesi

- Kalıtsallık tahminleri 0,4 ile 0,8 arasındadır (0 ile 1 arası bir ölçekte); kişiler arası IQ farklılıkları yaratmak açısından genetik, çevreye göre daha büyük rol oynar.
- Aynı aileden kişilerin zekâsı genetik ve çevresel nedenlerden ötürü birbirinden farklıdır.
- IQ çevre ve insanlardan etkilenir. İnsanlar dünyaya sabit, değişmez zekâ düzeyiyle gelmezler.
- Uzmanlar henüz IQ'nun kalıcı olarak nasıl yükseltileceğini ya da düşürüleceğini bilmemektedir.
- Genetik nedenli farklılıklar illa ki değiştirilmez değildir.

**“Zekâ kavrama
çabukluğudur.**

**Kavranan şey
karşısında akıllıca
hareket etmek
anlamına gelen
‘yetenek’ten
farklıdır.”**

A. N. Whitehead, 1960

Gruplar arası farklılıkların kaynağı ve dengesi

- Farklı ırksal ya da etnik grupların IQ'ları birbirine yaklaşmaktadır.
- IQ'daki ırksal farklılıklar, gençler okula girerken de mezun olurken de aynıdır.
- Beyazların zekâsı kendi aralarında neden farklıysa, siyahlarınki de o nedenle farklıdır.
- Irksal-etnik gruplar arasında neden farklılıklar olduğunun belli bir yanıtı yoktur.
- Aynı sosyoekonomik geçmişe sahip bireyler için ırksal farklılıklar daha küçük olmakla birlikte yine de önemlidir.
- Zekâ üzerine araştırmalar kişinin kendini hangi ırktan gördüğü beyanına dayandığından, farklı bulgular, gruplar arasında net olmayan sosyal ve biyolojik farklılıkların karışımından kaynaklanır (kimse aksini ileri sürmez).

Toplumsal politika açısından sonuçları

- Araştırma bulguları belli bir toplumsal politikayı ne belirler ne de engeller.

» **fikrin özü**
Zekâ katsayısı nedir?

18 Flynn Etkisi

Öğrenciler artık daha mı zeki? Görünen o ki, birçok ülkede okul ve üniversite hedefleri sürekli yükselişte. Her geçen yıl hükümetler, okullarda daha iyi eğitim verilmesi ve tesislere daha çok yatırım yapılması gibi etmenlere bağlı olduğunu ima ederek bu sonuçları şişirip duruyorlar. Kimileri, durumun sınavların kolaylaşmasından ibaret olduğundan dem vuruyor. Tabii, yüksek sonuçlar öğrencilerin daha sıkı çalışmasına ve daha fazla görev bilinciyle hareket etmesine de bağlı olabilir. Yoksa gerçekten de daha mı zeki bu çocuklar?

Akrabalarınız ne kadar zeki? Gerçekten iyi, hassas ve adil bir zekâ testi var olduğunu hayal edelim. Bu test sizin toplam entelektüel yetenekleriniz ve kapasitesiniz hakkında net ve özgül bir saptama yapmayı da garantilesin. Tüm zekâ testleri gibi, bu test de sizi 100'ün ortalama puan olduğu bir çan eğrisi üzerinden puanlayacaktır (bkz. Bölüm 17). Şimdi, insanların yüzde 66'sının puanının 85 ile 115, yüzde 97'sininkinin 70 ile 130 arasında olduğunu biliyoruz. Puanınız 135 ise, bu, nüfusun üst yüzde 1'i içinde yer aldığınız ve bayağı zeki olduğunuz anlamına gelecek.

“IQ terimi zekânın tek, sabit ve önceden belirlenmiş bir şey olduğuna dair mitlere dayanır.”

D. Reschly, 1981

IQ puanınızı hatırlıyor musunuz? Ama dürüst olun, böbürlenmeye ya da sahte tevazuya gerek yok! Peki, ya ebeveynlerinizinki? Babanızinki, annenizinki kaç? Ya dedelerinizin, büyükannelerinizinki? Peki, çocuklarınızın puanını tahmin edebilir misiniz? Kuşaktan kuşağa puanlarda bir değişiklik var mı?

Bu alanda yapılan araştırmalar, insanların her yeni kuşakta yaklaşık 4-6 puan ilerleme olduğuna inandığını göstermektedir. Dolayısıyla, anne babanız, kendi anne babalarından daha parlaktı, çocuklarınız da sizden daha parlak olacaklar. Her 10 ya da 15 yılda bir, ulusal IQ düzeyinde de bir sıçrama görüyoruz.

dönem

1987

Flynn, “14 ülkede kitlesel IQ artışı”

1990'lar

Flynn'in birçok örnekle doğrulanması

Keşif Peki insanlar böyle düşünüyor olabilir de, bu inancın aslı var mı? Bu “etki”ye adını veren kişi, Yeni Zelanda’da çalışmalarını sürdüren Amerikalı siyaset bilimci James Flynn’dır. Flynn, ünlü ve saygın IQ test kitapçıklarını incelediğinde iki şey dikkatini çekmişti. Birincisi, farklı yaş, cinsiyet ve ırk grupları için tipik puanları tanımlayan normların çok sık değiştirilmek zorunda kalmasıydı. İkincisi de, birkaç yılda bir, aynı yaş grubundaki puanların artışıydı. Kısacası, insanlar zamanla daha iyi puanlar alıyordu. Ya testler kolaylaşıyor ya da tür olarak bizler daha zekileşiyor olmalıydık, ya da bunların ikisi de doğrudu. Yani, 1990’da alınan iyi bir puan 1970’in parlak puanıyken, 2005’te orta halli bir puan sayılmaktaydı.

Kontrol edilmesi gereken ilk şey, bu etkinin birçok ülke ve birçok test için geçerli olup olmadığıydı. Bu amaçla Amerika, Avustralya’dan Belçika, Brezilya ve İngiltere’ye kadar 20’den çok ülkenin verileri incelendi. Üstelik, bu etki akışkan zekâyı ya da problem çözme zekâsına ilişkin testler için olduğu kadar, bilgi temelli söz haznesi testleri ya da kristalize zekâ testleri gibi farklı test türleri için de doğrudu. Çok zengin bir veri kaynağı da, askere alım sırasında, kişinin savaş pilotu mu, denizaltı subayı mı, aşçı mı, yoksa askeri polis mi olacağını anlamak için ordu tarafından ölçülen IQ’ların kayıtlarıydı. Verilere göre, aynı ülkedeki binlerce genç erkeğin ortalama IQ’larının grafiği sürekli şekilde ve acımasızca yükseliyor görünmektedir.

Flynn’in iddia ettiği “kitlel IQ artışları” etkileyici şekilde kanıtlanmış görünüyor. Ancak buradaki temel soru bunun neden böyle olduğudur. Gerçekten daha mı zekileşiyoruz? Tabii, bu da bizleri daha temeldeki bir başka soruya, testlerin gerçekten de zekâyı mı, yoksa zekâyı ilgili başka bir şeyi mi ölçtüğü sorusuna getiriyor. Flynn IQ testlerinin eğitimde ya da işte kullanımlarında güvenilirlik, geçerlilik ve yararlarını asla sorgulamamıştır.

Başlangıçta, gerçek IQ değişmediği halde IQ puanlarının yükselmesinin iki nedeni olabileceği ileri sürüldü:

- zamanla daha zeki insanlar teste tabi tutuluyordu

“Flynn, üniversite hocalarının öğrencilerin yeni tarz kavrayış ve yaratıcılıkları karşısında pek de mutlu görülmediklerini söylerken epey haklıydı.”

Chris Brand, 1996

1999

Flynn, “Adalet arayışı”,
American Psychologist

2005

1990’larda IQ’nun doruk
yaptığına dair kanıt

2007

Flynn, *What is Intelligence?*

Nedenler

Bazı alanlarda bu durumu açıklama girişimleri olmuştur.

Eğitim Çoğu ülkede, her kuşaktan insanın okulda ve daha iyi tesislerde geçirdiği zaman artmıştır. Okula gitmek zorunludur ve insanlar geldikleri yer neresi olursa olsun, öğrenmeye ve sınanmaya alışmışlardır. Zekâ öğrenmeyle ilişkili bir şeydir; dolayısıyla, eğitim iyileştikçe ve yaygınlaştıkça, puanlar da yükselmiştir.

Beslenme Artık insanlar, özellikle çocuklukta daha iyi beslenmekte, bu da nüfustaki “geri zekâlılık” oranını düşürmektedir. Gençliğinde kötü beslenen insan sayısı azaldığından, dağılımın dip bölümü ortadan kalkmış, böylece de ortalama puan yükselmiştir.

Sosyal eğilimler Süre kısıtlaması olan testlere ve zamana karşı çalışmaya artık hepimiz daha çok aşinayız. Testlere ve sınanmaya alışık insanlar daha iyi sonuçlar elde etmektedir.

Ebeveynlerin rolü Ebeveynlerin çocukları için daha zengin bir ev ortamı sağladıkları ve onlara kendi aldıklarından daha iyi eğitim vermek istedikleri öne sürülmektedir. Ebeveynlerin beklentileri yükselmiştir ve olaya daha çok katılmaktadırlar. Ebeveynlerin her bir çocuğa daha fazla yatırım yapabileceği daha küçük aileler kurma eğilimi de önemli bir etmen olabilir.

Sosyal çevre Dünya karmaşılaşmakta ve uyarıcı düzeyi de artmaktadır. Modernleşme ve yeni teknolojiler insanların soyut kavramlarla daha çok oynamaları anlamına gelmektedir. Bu da zekâ testlerinin ölçtüğü şeyin ta kendisidir.

- insanlar okulda test uygulamasına giderek alıştıkları için testlerde daha iyi sonuçlar alıyorlardı: uygulama etkisinin kanıtı.

Bazıları da Flynn etkisinin gerçek olduğunu savunmaktadır. Bunu desteklemek için de, boy uzunluğunun kuşaktan kuşağa artmasını örnek göstermektedirler. Madem boyumuz uzuyor, neden zekâmız da artıyor olmasın? Ancak, okullarda ya da üniversitelerde, patent büroları ya da Nobel Ödülü kurullarında, bu (görece kısa) zaman dilimi içinde IQ artışına dair kayıtlı gerçek bir kanıt yoktur.

Flynn etkisi açıklama bekleyen bir olgudur.

Bu araştırmanın kesinlikle gösterdiği bir şey varsa, o da testlerin düzenli ve rutin olarak tekrar tekrar standardize edilmesi gerektiğidir. Bu birçok yanlış anlaşılmayı ortadan kaldıracaktır. Bu yüzden insanlar hatalı şekilde sınıflandırılmaktadır. Örneğin, insanların yaşlandıkça problem çözme becerisinin azaldığı farz edilir. Oysa bunun nedeni, karşılaştırmanın günümüz gençlerine



göre yapılmasıdır. Elli yıl önceki kendi araştırma gruplarının puanlarıyla karşılaştırılsa, bu değişikliklerin minimum düzeyde olduğu görülecektir.

Flynn etkisi, zekâdaki değişimlerin genetikten ziyade çevresel nedenlere bağlı olduğunu düşündürmektedir. Zeki insanların kendileri ve çocukları için, IQ artırıcı daha uyarıcı çevrelerde yaşamayı tercih ettiklerini öne sürmek pekâlâ ikna edici bir görüş olabilir; ancak, bu aynı zamanda doğa ve çevreyle ilgili eski tartışmayı alevlendirecektir. Bu nedenle, Flynn etkisinin işlenmesi için, çevre etkilerinin de her iki yönde işleyebilmesi gerekir. Dolayısıyla, zengin bir çevre ve sürekli çaba, IQ'nun yükselmesine neden olabilir. Aynı şekilde, kötü, kirli bir çevre ve kişisel gelişimle hiç ilgisi olmayan insanlar söz konusu olduğunda, tam tersi bir etki ortaya çıkar.

“İnsanlar zekânın da, kuşaktan kuşağa artan boy ortalaması gibi artıp artmadığını merak etmeye başladı.”
Chris Brand, 1996

Yükselişin sonu mu? Flynn etkisinin azalıp azalmadığı da sorulmaya başlanmıştır: Görülen yükseliş artık inişe mi geçmiştir? Bu, gelecek kuşağın bu kuşağın puanlarının üzerine çıkamayacağı anlamına gelir. Gerçekte, bazı ülkelerden, IQ puanlarının düşüşe geçtiğine ya da öğretmenlerden çocukların sınav notlarının artarken zekâlarının da keskinleştiğine dair bir kanıt göremediklerine ilişkin bildirimler geldikçe, bu konuya kuşkuyla yaklaşılır olmuştur. Kanıtlara göre, Flynn etkisi bir ara gerçekten doğru olsa bile, artık bu yükseliş yalnızca durmakla kalmayıp geriye dönmüş görünmektedir. Kimileri, nüfusun zekâsında bir yükseliş değil, genel bir düşüş olduğuna inanmak için yeterli gerekçe bulunduğunu savunmaktadır.

Flynn etkisi ya da bunun tam tersi olan Lynn etkisi (Richard Lynn'den) hakkındaki tartışmalar, zekânın, özellikle eğitim ve aynı zamanda da iş ortamı açısından tanımı ve ölçülmesiyle ilgili hem akademik hem de popüler tartışmaları tetiklemiştir. Hükümetler, ebeveynler ve öğretmenler de çocukların zekâsını “artıracak” ve böylece hayatla daha iyi baş etmelerini sağlayacak tekniklere ilgi duymuşlardır. Bu durum, tüm yetenek testlerini yayınlayanları da etkileyip, normlarına daha dikkatli yaklaşmalarını ve pahalı, ancak çok temel nitelikteki testleri düzenli olarak “tekrar normlara uygun hale getirme” işine girişmelerini sağlamıştır.

» fikrin özü
Galiba herkesin zekâsı artıyor

19 Çoklu Zekâ

“Matematik zekâsı sahip olunabilecek en özel yeteneklerden biri olsa da, matematikçilerin genel yetenek ya da yeteneksizlik açısından toplumun kalanından farklı bir sınıf olduğu iddia edilemez.” G. H. Hardy, 1940

Tek mi, çok mu? Zekâ, “tek bir şey” midir, yoksa farklı zekâlardan mı oluşur? 1920’den beri psikologlar akademik becerilerden çok sosyal becerilerle ilgili “sosyal zekâlar”dan söz etmektedir.

İstifçiler ve dallandırıcılar “İstifçiler” “g” (genel) kavramını vurgularken, “dallandırıcılar” zekânın yakın ilişkili olmayan farklı özel yeteneklerden oluştuğunu savunur. İstifçiler bireylere bir dizi farklı yetenek testi (sözel akıl yürütme, uzamsal zekâ, bellek) verildiğinde, bunlarda genellikle birbirine yakın puanlar aldıklarını düşündüren kanıtlara dikkat çekerler. Yani, parlak kişiler, bunların tümünde başarılı olma, vasatlar vasat düzeyde başarılı olma, daha az zeki olanlarsa başarısız olma eğilimindedir. Dallandırıcılar ise, bir alanda müt-hiş yeteneği olup diğerlerinde yeteneksiz olan çok sayıda kişiyi örnek gösterir.

Akademik psikologların çoğu, insanların çok farklı testlerde benzer puanlar aldıkları gerçeğine dikkat çeken mevcut çok sayıda kanıta inanan istifçilerdir. Gerçekte, geleneksel test ölçümünün altında yatan varsayım budur.

Testler neyi ölçer? IQ testleri pek çok boyut açısından birbirinden farklıdır: Kimi akıl yürütmeye kimi belleğe; kimi bilgiye kimi de kuralların uygulanmasına odaklanır. Testlerde sözcük, sayı, biçim, hatırlama bilgisi ve pratik eylemlerin anlaşılması sınanır. O halde soru, çok geniş bir örnekleme dayalı test puanları arasındaki bağıntının ne olduğudur. Yanıt, genel zekâyâ inananları, yani istifçileri destekler niteliktedir. Tüm bağıntılar pozitifdir: Kimi 0,5 ortalamayla, 0,8’e kadar yükselir. Bu, testlerdeki büyük çeşitliliğe karşın,

dönem

1904

Spearman ve genel zekâ faktörü (g)

1981

Jensen, *Straight Talk about Mental Tests*

bir testte iyi puan alan birinin diğer bütün testlerde de iyi puan alma eğilimi gösterdiği anlamına gelir.

Ancak, bu ilişkiler geniş gruplarda gösterildiğinden, kimi testlerde çok yüksek puan alırken kimilerinde çok kötü puanlar alan, daha az tutarlı bireylerin bulunma olasılığı da pekâlâ mevcuttur. İkincisi, kimi testler kaçınılmaz olarak, tanımlanabilir kümeler oluşturmak açısından birbirleriyle diğerlerinden daha çok bağıntılıdır. Bu kümelerdeki puanlar birbiriyle bağıntı sergiliyorsa, puanlar daha da yüksektir. Testleri yanıtlayanlar bu durumda tüm testlerde çok iyi, ortalamaya yakın ya da kötü sonuçlar alırlar. Sonuçlar, zekâ ya da bilişsel yetenek olarak etiketlenebilecek genel zihinsel yeteneği ya da kapasiteyi gösterir. Bu, en azından 400 çalışmada gözlemlenmiş bir durumdur.

“İyi yargılayabilmek, iyi anlayabilmek, iyi akıl yürütmek. Bunların hepsi de zekânın temel etkinlikleridir.”

A. Binet ve T. Simon, 1916

Akışkan ya da kristalize Psikologlara göre, yetenek farklı düzeylerde ölçülebilir. Dolayısıyla, kişi, psikologların *kristalize zekâ* dedikleri şeye ait olup, aslında da genel zekânın bir parçası olan, çapraz bulmaca gibi çok özel bir genel bilgi testini alabilir. Aynı şekilde, biri de Sudoku gibi, akışkan zekâyı ya da etkili problem çözme ölçen soyut problem çözmeyle ilgili testi alır. Böylece, kişiye verilen testlerin çeşitlenmesinin daha iyi olduğunu, çünkü bu uygulamanın kişiye özel zekâ düzeyini daha güvenilir, daha net anlamamızı sağlayacağını düşünürüz.

Çoklu zekâ Howard Gardner (1983) zekâyı “sorun çözme ya da tek veya birden çok kültürel ortamda geçerli ürünler yaratmak” olarak tanımlayıp yedi zekâ türü ileri sürdüğünden beri, çoklu zekâ kavramı hayatımıza girmiştir. Gardner, *linguistik/sözel* ve *mantıksal/matematiksel* türlerin eğitsel ortamlarda en değerli türler olduğunu söyler. Linguistik zekâ konuşma ve yazı diline yakınlık ve dil öğrenme yeteneğidir. *Mantıksal/matematiksel* zekâ ise sorunları mantık yoluyla irdeleme, matematik problemlerini çözme ve sorunları bilimsel olarak inceleme yeteneğidir. Zekâ testlerinde ağırlık bu iki zekâ türündedir.

1983

Gardner, *Frames of Mind*

1985

Sternberg, *Beyond IQ*

1999

Gardner, *Intelligence Reframed*

Diğer üç çoklu zekâ ise sanat temellidir: performans, besteleme ve müzikal örüntüleri anlama becerilerini kapsayan *müzik zekâsı*; bedeninin tümünün ya da bir bölümünün sorun çözmede ya da moda ürünlerinde kullanımını temel alan *bedensel kinestetik zekâ* ve son olarak da, uzamdaki kalıpları fark etme ve bunları manipüle etme yeteneği olan *uzamsal zekâdır*.

İki kişisel zekâ türü daha bulunmaktadır: başka insanların niyet, güdü ve duygularını anlamaya ve onlarla etkin biçimde birlikte çalışabilme kapasitesi olan *kişiler arası (interpersonal) zekâ* ve kişinin kendini anlama ve bu bilgiyi kendi hayatını düzenlemede etkili olarak kullanabilme kapasitesi olan *öze dönük (intrapersonal) zekâ*.

**“Ünlü ve popüler
olmak için IQ’ya
saldırmanız yeter;
saldırınız ne
kadar anlamsız ve
sunduğunuz sözde
kanıtlar ne kadar
zayıf olursa olsun.”
Hans Eysenck, 1998**

Üç zekâ türü daha Gardner, son kitabında (*Intelligence Reframed*, 1999) zekâyı “bir kültür ortamında, sorun çözme ya da bir kültür için değerli olacak ürünler yaratmak için etkinleştirilebilen, bilgi işlemeye yönelik biyo-psikolojik potansiyel” olarak tanımlamıştır. Gardner kitapta, üç yeni zekâ adayından söz eder. Ancak, bir tek yeni zekâ türü eklemiştir, o da kişinin çevresindeki çeşitli türleri (flora ve fauna) tanıma ve sınıflandırmadaki uzmanlığı olan *natüralistik zekâdır*. Bu da taksonomizasyon, yani, aynı grubun üyelerini tanıma, bir türün üyelerini ayırt edebilme ve çeşitli türler arasındaki ilişkileri resmi ya da gayri resmi şekilde şemalaştırabilme kapasitesidir. Zekâ sayılmayarak reddedilen iki tür ise, *spiritüel* ve *varoluşsal zekâlardır*.

Pratik zekâ Robert Sternberg’in “başarılı” zekânın “triarsik” kuramı diye bilinen bir çoklu modeli daha vardır. Bu model, insan zekâsının *bileşensel*, *deneyimsel* ve *bağlamsal* olmak üzere üç yönü daha olduğunu varsayar. Bileşensel yön kişinin yeni şeyler öğrenme, analitik düşünme ve sorun çözme yeteneğidir. Zekânın bu yönü, standart zekâ testlerinde yetenek ve genel bilgi gerektiren aritmetik ve sözcük haznesi gibi alanlarda daha iyi performans gösterilmesiyle sergilenir. Deneyimsel yön ise, kişinin farklı deneyleri benzersiz ve yaratıcı bir şekilde birleştirebilme yeteneğidir. Hem sanat hem de bilimde özgün düşünme ve yaratıcılıkla ilgilidir. Son olarak, bağlamsal yön de kişinin çevrenin pratik yönlerini ele alma, yeni ve değişen koşullara uyum sağlama yeteneğidir. Zekânın bu yönü sıradan insanların “sokak zekâsı” dedikleri şeye benzemektedir.

İş zekâsı

İşte başarılı olmak için özel yeteneklere mi ihtiyacınız var? Çoğu kişi bilimsel ya da akademik IQ ve duygusal zekânın yeterli olduğunu düşünür. Ancak kimi psikologlar, kaçınılmaz biçimde tartışmalı olmakla birlikte, çeşitli başka özel yetenekler olduğunu ileri sürmektedir.

Politik IQ, belirsizlik ve hesaplanabilirlik düzeylerinin tavır ve imajların biçimlendirilmesine izin verdiği durumlarda siyasal güç kullanarak kaynaklara erişme yeteneğidir.

İş IQ'su ise, politikalar, işlemler, planlama süreçleri ve denetimlerle iş yapabilme bilgisidir. Aslında, resmi formel organizasyon kurallarını kavrama ve işleri belli bir organizasyon çerçevesinde gerçekleştirme yeteneğidir.

Sosyokültürel IQ, gerçekten de kültürel bilgi

ve kültür hakkındaki belirli ipuçlarını tercüme etme ya da bütünleştirme yeteneğidir. Şirket normlarının, saiklerinin ve emeğin kavranmasıyla ve tanınmasıyla ilgilidir.

Ağ (network) IQ'su, esasen örgütler arası iş idaresi ve başka birimler aracılığıyla işleri yürütmeye ilgilidir.

Organizasyon IQ'su, organizasyondaki işlerin nasıl "halledileceği" hakkında ayrıntılı ve kesin bir kavrayış sahibi olmakla ilgilidir.

Tekrar söylemek gerekirse, bu fikir her ne kadar danışmanlara ve yöneticilere çekici gelse de, kişileri bu "zekâlar"la etiketlemek aslında yanıltıcıdır. Bunları büyük ölçüde öğrenilmiş yetenekler olarak nitelendirmek daha hassas bir yaklaşım olacaktır.

Çoklu zekâ fikrinin yarattığı heyecan yeni zekâ türlerinin "keşfine" yol açmıştır. Örneğin, "cinsel zekâ", eş seçmeyle ilgili olmalıdır. Çoklu zekâyla ilgili sorun, bu yeni "zekâların" aslında öğrenilmiş beceriler ya da kişilik etmenleri değil, gerçekten de zekâ olduklarının, daha da önemlisi, birbirlerinden bağımsız olduklarının kanıtlanamamasıdır. Çoklu zekâların birbirleriyle ilişkili (bağıntılı) ya da gerçekten birbirlerinden bağımsız olduklarına dair altta yatan varsayımların sınanması mümkündür. Aslında, veriler tersini göstermekte ve genel zihinsel yetenektan yana yaklaşımı desteklemektedir.

» fikrin özü
Farklı zekâ türleri vardır

20 Bilişsel Farklılıklar

Siyaseten doğruluk gereği, zekâda ya da aslında her alanda cinsiyet kaynaklı farklılıkları olduğunu iddia etmek için yürekli, naif ya da aptal olmamız gerekir. Nitekim, çoğu insan erkeklerin ve kadınların yalnızca potansiyel olarak değil yetenek açısından da eşit olduklarına inanmak ister. Küçük farklılıklar olsa bile, her iki cinsten de bölücü etki yaratacağından bunların araştırılmaması ya da açıklanmaması gerektiğini savunurlar. Araştırmacılar “o alana girme” diye uyarılırlar.

“Zekâ, son 10 yıldır ilk defa kızlar için sosyal hayatta faydalı bir şey haline geldi.”
Tom Wolfe, 1987

Farklı insan grupları arasındaki farkı tartışmak, buna inanmak ve bunu açıklamaya çalışmak yakında ideolojik bir mesele haline gelecektir. Konu kaçınılmaz şekilde, doğa-çevre fikirleriyle ve bu nedenle de sol ve sağ kanat siyasetiyle ilişkili görünmektedir. Geçtiğimiz yüzyıl boyunca “fark var” ve “fark yok” görüşlerinin bir diğerine göre önem kazandığı dönemler oldu. 1960’lardan bu yana gelişen çevrecilik ve feminizm, cinsiyetler arasında gözlemlenebilir herhangi bir farklılığın sosyalleşme/öğrenme sonucu olduğunu düşündürdü. Ancak, 1990’lardan sonra ibre, cinsiyet farkını tanıyan ve “tanımlayan” daha biyolojik ve evrimsel bir bakış açısı yönüne döndü.

Cinsiyet mi toplumsal cinsiyet mi? Psikologlar *cinsel kimlik* (biyolojik cinsiyete dayalı), *toplumsal cinsiyete* (*gender*) *dayalı kimlik* (cinsiyet farkındalığına dayalı), *cinsel rol* (bir cinsiyetten insanların nasıl davranmaları gerektiğine dair beklentiler) ve *cinsiyete bağlı davranış* (bir kültürün o cinsiyet için tasvip ettiği ve yasakladığı davranışlar) arasında ayrım yaparlar.

Yaşam boyu farklılık Gerçekten de yaşamın tüm evrelerinde cinsiyet farklılıkları gözlemlenir. Dolayısıyla, bebeklik çağında oğlanların daha hareketli olup zamanın çoğunu uyanık geçirdiklerini, kızlarınsa fiziksel olarak

dönem

1928

İngiliz kadınlar oy hakkı elde etti.

1972

Money, *Man and Woman, Boy and Girl*

daha gelişkin ve koordine olduklarını; kızların beş aylıkken sağ ellerini tercih ettiklerini (oğlanların değil); kızların iştirmede ve sesle ifade etmede daha iyi olduklarını; kızların daha fazla göz teması kurduklarını ve toplumsal ve duygusal uyarılara daha açık olduklarını; oğlanların nesneler ve düzeneklerle daha çok ilgilendiklerini biliriz.

Okul öncesi dönemde oğlan çocukların bloklarla bir şeyler inşa etmekle ve taşıtlarla daha çok ilgilendiklerini; kızların bebek oyunları, el işleri ve ev işlerine ilgi duyduklarını; oğlanların itiş kakışlı oyunları sevdiklerini; kızların daha duygusal ve sakin olduklarını, oğlanların ilgi alanlarının dar, kızlarınkinin erkeklere özgü etkinlikler de dahil, daha geniş olduğunu (asimetrik cinsel tipleme) biliriz. Toplumsal cinsiyet ayrışması (hemcinsle-riyle oyun kurma) hem kızlar hem de oğlanlarda görülür. Oğlan çocukların grupları daha geniştir ve genellikle bir diğerine üstün olma çabası görülür; kızlarsa iki-üç kişilik gruplarda oynarlar ve daha paylaşımcı, daha adildirler.

Kızların sözcük haznesi daha geniştir, daha karmaşık dil yapıları kurarlar, telaffuzları daha iyidir ve daha iyi okurlar. Oğlanlar o kadar sohbet canlısı değillerdir ve dili ancak gereksinimleri için kullanırlar (ne istediklerini söylemek için); çift dil öğrenerek gelişmekte zorlanırlar (örneğin, bellek kusurları ortaya çıkar), kızlarsa bunu sorunsuz atlatır.

Ortalama olarak oğlanlar matematiksel akıl yürütmede; dart oynamada, karmaşık desenlerdeki geometrik biçimleri bulma ve nesneleri döndürmede daha iyidir. Kızlarsa, yer değiştirmiş nesneleri bulmakta, öyküleri hatırlamakta, iyi motor koordinasyona yönelik kesinlik görevlerinde daha iyidir.

Oğlanlar yaşadıkları her başarısızlığı az çaba göstermelerine bağlarken, kızlar kendi başarısızlıklarını yeteneksizliklerine bağlı görürler. Kızlar başkalarının duygularıyla daha çok ilgili ve genelde “akıl okumakta” daha iyidirler. Oğlanlar kayıp, ayrılık, anne depresyonu vb. durumlardan daha çok etkilenirlerse de, kayıp ya da üzüntüyü inkâr etme eğilimindedirler.

Elbette bunların tümü de birleştirilmiş ortalamalara dayalıdır ve bireysel farklılıkları açıklayamaz.

“Kadın olmanın büyük ve belki de tek konforu, daima olduğundan daha aptalmış gibi davranabilmektir ve buna kimse şaşırmaz.”
Freya Stark, 1970

1974

Sandra Bern androjini kavramını ortaya attı.

1975

Cinsiyet Ayrımı Hareketi İngiltere’ye tanıtıldı.

2003

Baron-Cohen, *The Essential Difference*

IQ'da cinsiyet farklılıklarına dair altı durum

1. Zekâ kesin olarak ölçülemediğinden, bu alanda cinsiyet farklılığının varlığını ya da yokluğunu kanıtlamak zordur. Bu görüş, ideolojik olarak testlere karşı olan eğitimciler, gazeteciler ya da siyasetçiler tarafından sık sık gündeme getirilmektedir.
2. Şu iki nedenden biri nedeniyle hiçbir fark yoktur: Birincisi, farkın varlığını destekleyen doğru dürüst evrimsel ya da çevresel bir kuram yoktur. İkincisi, ilk dönemdeki testler fark olmadığını gösterecek kadar gelişkin testlerdir. Yani, alt testler eklenip çıkarılmış ve hiçbir cinsiyetin diğerinden üstün ya da aşağı olmadığı gösterilmiştir.
3. Cinsiyetler arasında ortalama farklılıkları olmasa da, uçlarda farklılık vardır. Erkekler çan eğrisinin her iki ucunda daha fazla temsil ediliyor görünmektedirler (bkz. Bölüm 17). En zekiler erkekler arasındadır ve en çok sinananlar da onlardır. Bu da, ortalamanın aynı, ama erkekler için dağılımın daha geniş olduğunu gösterir.
4. Genelde zekâyı oluşturan tüm yetenekler açısından, çok sayıda gösterilebilir ve tekrarlanabilir cinsiyet farklılıkları vardır. Bunlar evrimle açıklanabilecek bir nedene bağlıdır.
5. Ortaya çıkan cinsiyet farklılıkları gerçek değildir. Üç nedenle ortaya çıkarlar: İlk olarak, kızlara alçakgönüllü, erkeklere hırslı olmaları öğretilir. Bu sosyal mesaj da onların testlere farklı yaklaşımlarına yol açar. İkinci olarak, kızların zeki olması toplumsal bir zorunluluk gibi görülmediğinden (özellikle eş seçmede), eğitime ve beceri geliştirmeye daha az yatırım yaparlar. Son olarak da, kadınlar erkeklere göre duygusal olarak daha az dengeli oldukları için endişeleri test performanslarına yansır. Dolayısıyla, ortaya çıkan herhangi bir farklılık altta yatan gerçekliği yansıtmaz.
6. Cinsiyetler arasında, 15 yaşından sonra erkekler lehine dikkat çekmeye başlayan dört-sekiz puanlık bir üstünlükle gerçek bir farklılık vardır. Ergenlikten önce, aslında kızlar üstündür. Cinsiyetler arasındaki farklılık, uzamsal zekâda en fazladır. Farklılık erkekler kadın arasında beyin boyutundaki farklılıkta da (beden ölçüsüne göre düzeltilmiş fark) kendini gösterir. Dahası, bu "gerçek" farklılık erkeğin sanatta, iş dünyasında, eğitimde ve bilimdeki üstünlüğünü "açıklar".

Bir fark var Zekâda cinsiyetler arası farklılığın gerçek ve önemli olduğunu dillendirenler vardır. Bunlar beş sav ileri sürerler.

- Zaman, kültür ve türlere göre hep benzer farklılıklar gözlemlenmiştir (dolayısıyla, bunlar öğrenilmiş olamaz).
- Belli farklılıklar evrimsel uzmanlaşma temelinde (avcı/savaşçı ve toplayıcı/bakıcı/eğitimci) tahmin edilebilir durumdadır.



- Beyindeki farklılıklar doğum öncesi cinsiyet hormonlarıyla belirlenir; daha sonra da, hormonlar yetenek profillerini etkiler (örneğin, uzamsal zekâ östrojenle bastırılır, hormon yerine koyma tedavisi sözel belleği korur).
- Cinsiyet tiptemeli etkinlik toplumsal cinsiyet-rol farkındalığından önce ortaya çıkar. Kızlar 2 yaşına geldiklerinde daha iyi konuşurlar, oğlarsa yapı-inşa işlerinde daha iyidir. Bu, öğrenilen bir şey değildir.
- Çevresel etkiler (örneğin beklentiler, deneyim eğitimi) minimum düzeydedir. Bunlar farklılıkları aşırılaştırabilir (ya da belki azaltır).

Doğa mı çevre mi? Cinsiyet farklılığı fikrini çürütenler, yine de, tamamen öğrenilen bir şey olduğunu savundukları toplumsal cinsiyet farklılığı olasılığını kabul etmektedirler. Bunların her kültürde öğrenilen bir şey olduğu, dolayısıyla dikkat çekecek düzeyde kültürel farklılıklar bulunduğu ileri sürülmektedir. Dahası, kültüre yaklaşımımız da toplumsal cinsiyet farklılıklarında değişmelere yol açar.

Çoğu kültürde erkekler araçsal (iddialı, yarışmacı, bağımsız), kadınlarsa etkileyici (işbirliğine giren, duyarlı, destekleyici) kabul edilir. Ama tümünde böyle değildir. Kimi kültür farklılıklarının biyolojik farklılıklardan kaynaklanıyor olabileceği, ancak toplumsal etmenlerin bunu geçersiz kıldığı öne sürülmektedir. Biyoloji bir kader değildir. Medya, toplumsal cinsiyet rolü gelişimini güçlü biçimde etkilemekle suçlanmıştır.

Son 30-40 yıldır, toplumsal cinsiyet farklılıklarının ortaya çıkışı üzerine çeşitli kuramlar ortaya atılmıştır. *Sosyal öğrenme kuramı*, çocukların uygun cinsiyet rolü davranışını yaşamlarının önemli bir evresinde üç tür öğrenme yoluyla kazandıklarını ileri sürer: doğrudan öğretme, taklit ve gözlemsel öğrenme. *Toplumsal cinsiyet şeması kuramı*, çocuklara cinsiyetle ilgili olarak, onlara dünyayı tanıyıp, bu dünyada davranış sergilemelerine yardımcı olacak şema diye adlandırılan belli inanç, fikir ya da yapılar oluşturmalarının öğretildiğini savunur.

İnsanlar rol davranışlarında güçlü biçimde erkek, dişi ya da bunların her ikisi (androgynous) ya da hiçbiri (farklılaşmamış) olabilirler. Uzun süre, androjini- nin “en iyi” ya da “en sağlıklı” uzlaşma olduğu düşünülmüştür. Bu, günümüzde “metroseksüel” kişi kavramıyla karşılanmaktadır.

“Bir kadın, özellikle bir şeyler bilmek gibi bir talihslizlik içindeyse, bunu elinden geldiğince gizlemelidir.” Jane Austen, Northanger Abbey, 1803

» fikrin özü

21 Rorschach Mürekkep Lekesi Testi

İnsanlar en derindeki korkularını, umutlarını ve amaçlarını paylaşmakta isteksizlerse ya da paylaşmıyorlarsa, acaba resimlerde ne gördüklerini sorarak bunları anlayabilir miyiz? Kabul edilemez, belki de yasaklanmış rüyalarını ve fantezilerini öykülere ya da resimlere “yansıtabilirler” mi? Popüler psikolojide çok yaygın olan bu görüş, seçimlerin ve tanımlamaların “kişi hakkında size çok şey anlatacağını” ileri sürer. Seksen yılı aşkın bir süre önce bu konudaki ünlü testi geliştiren, İsviçreli psikolog Hermann Rorschach’tır. Fikri 1895’te ortaya atansa, daha sonra ilk IQ testiyle ün kazanan Binet olmuştur.

Testin en çok bilinen versiyonunda üzerlerinde simetrik mürekkep lekeleri bulunan, yarısı renkli yarısı tek renkte on adet kart bulunur. Bu şekiller tanı açısından en isabetli olduğu saptananlardır. Testi yapan, karşısındaki kişiye kartları teker teker uzatarak ne gördüğünü sorar. Testi yapanlar, söylenenleri, kişinin her karta ne süreyle baktığını, onu hangi yönde tuttuğunu vb. not eder.

Testin puanlanması Testi kurallara sıkı sıkıya bağlı kalarak uygulamak için dört adımı izlemek gerekir. Performans evresinde, testi alan kişiden her bir kartta ne gördüğünü karta bakar bakmaz söylemesi istenir. Söylenen her şey kaydedilmelidir. İkincisi daha yapılandırılmış soruşturma evresidir. Testi veren kişi iki şeyi öğrenmeye çalışır ve her kartın üzerinden tekrar geçer. Araştırdığı şey yer ve ayrıntılardır. Testi veren, testi yanıtlayanın mürekkep lekesine bir bütün olarak bakıp bakmadığını, bakmıyorsa, hangi bölümlerinin dikkatini çektiğini anlamaya çalışır. Soruşturma aynı zamanda testi yanıtlayanın lekeyi

dönem

1921

Rorschach, *Psychodiagnostik*

1939

Yeni yansıtma teknikleri kavramı

belli bir şeye benzetmesine neyin neden olduğunun anlaşılmasını hedefler: Biçim mi, hareket mi, gölgeleme mi, renk mi?

Üçüncü evreye analogi evresi denir. Burada testi veren, testi yanıtlayanın seçimlerini araştırır ve bunların ne anlama geldiğini ya da neye işaret ettiği anlamaya çalışır. En son sınırları sınama evresinde, testi veren, başka “popüler” algıları ortaya serer ve testi yanıtlayanın bunları görüp görmediğini araştırır.

Ardından sıra yorumlamaya gelir. Bu inanılmayacak kadar incelikli bir iştir ve puanlayanların farklı olguları göstermek için kullandığı bir dizi harf vardır. Örneğin, M imgeleme ve okumaların ne kadar “insanlı” olduğuna karşılık gelir. K kaygıya karşılık gelir ve renk ile hareketten yola çıkılarak belirlenir. D testi uygulayanın, kişinin sağduyusunu ölçmesini sağlar. S testi yanıtlayanın zıt eğilimlerini gösterir ve beyaz alanın ya da çok küçük ayrıntıların yorumlanmasıyla seçilir. Puanlama sistemi bir yemek tarifi kitabıyla bir büyü kitabı arası tuhaf bir karmadır.

Aşağıdakiler tipik yorumlardan bazılarıdır.

Yanıt	Yorum
Sıklıkla mürekkep lekesi desenlerinin küçük ve çok belli kısımlarına yanıtlar	Mükemmeliyetçilik ve titizlikle seyreden takıntılı kişilik
Sıklıkla hareketli hayvanlar görüyor	İmpulsif, derhal haz talep eden
Yanıtlar sıklıkla tamamen renkle tanımlanıyor (yalnızca)	Duygusal olarak kontrolsüz, patlayıcı
Sıklıkla küçük, pasif hayvanlar görüyor	Pasif, bağımlı kişilik ve tavırlar
Harita görme eğilimi	Savunmacı ve kaçamak
Sıklıkla yüz maskeleri görüyor	Gerçek benliğini göstermeye isteksiz

Bu testi puanlamak için farklı uzman sistemler varsa da, çoğu kartların farklı yönlerine bakar. Buradaki ana fikir, tanı koymak ya da gerçek bireye dair bir profil oluşturmaktır. İddialardan biri, insanların gerçek güdülerini, umutları ve hırslarından doğru şekilde bahsedemeyecekleri ya da bahsetmeyecekleridir. Bunu yapamazlar, çünkü ya güçlü, derin bilinçdışı güdüler hakkında içgörü sahibi değildirler ya da yalnızca bunları dile getirmekten acizdirler. Ya da insanlar en derinlerdeki

“Bireyler Rorschach’ın mürekkep lekelerini mürekkep lekesi olarak tanımlarlarsa, bu savunma yanıtı olarak kabul edilir.”
Paul Kline, 1993

1943

Tematik Algı Testi

1954

En ünlü Rorschach puanlama yöntemi geliştirildi.

2004

The Cult of Personality’de A. Paul tarafından şiddetli saldırı

arzuları, umutları ve hırsları hakkında gerçeği söylemezler. Psikologlar iki tür rol yapma (dissimülasyon) ya da yalandan endişe duyar: izlenimi yönetme, yani kendi hakkında yalnızca olumlu izlenim uyandıracak şeyleri söyleme; kendini kandırma, yani insanın kendiyle ilgili doğruları söylediğine inanmasına karşılık aslında gerçek durumun bu olmaması. Mürekkep lekesi analizi gibi yansıtma tekniklerinin bu sorunların üstesinden geleceği düşünülmektedir.

Psikolojideki *yansıtma teknikleri* mürekkep lekesi testlerinden ibaret değildir. Bunların ortak yönü, kişiye bir uyaran verip (genellikle bir resim, bir ses ya da koku), bunlar aracılığıyla o an, en derindeki ve en yoğun duygularını, düşünce ve arzularını yansıtmasını sağlamalarıdır. İnsanlar belirsiz bir uyaran karşısında ne hissettiklerini söylerler. Uyaran ne kadar belirsiz ve bulanıksa, kişi kendine ait o kadar fazla yansıtma bulacaktır.

Yansıtma testlerinin beş kategorisi

Mürekkep lekesi ya da soyut resimler Bunlar bir sayfanın ortasına koca bir damla mürekkep düşürülüp sayfa ikiye katlanarak oluşturulur; sonra da ortaya çıkan desene bakılır.

Sesler İnsanlara sesler (şarkılar, bebek ağlama-ları, araba kazası sesi) ya da müzik dinletilip ne hissettikleri anlatılır.

Cümle tamamlama İnsanlar şöyle bir cümleyi tamamlarlar: "Asla ... olmasın isterdim",

"Ben...", "En büyük korkum...", "Ancak, ... gurur duyuyorum."

Serbest çizim İnsanlardan belli bir şekil (ev, araba, ebeveyn) çizmesi ve sonra bununla ilgili soruları yanıtlaması istenir.

Katı nesneler Kişiye ne yaptığını anlatarak, katı bir nesneyle (bebek, blok, kum) oynaması, bundan bir şeyler yapması ya da bunlara manevra yaptırması istenir.

Yansıtma hipotezi, kısmen psikologların insanların güdülerini, özellikle de başarılı olmak ve bir şeye ulaşmak konusundakileri açığa çıkarmakta pek de iyi olmamalarından ötürü, psikolojide uzun süre varlığını sürdürmüştür. Derken, psikolojide en ünlü ikinci yansıtma testini (bir dizi mürekkep lekesi yerine, bir dizi çizimden oluşan Tematik Algı Testi) yaygın şekilde uygulayan David McClelland, testin tüm dürtülerin ya da ihtiyaçların en önemli ve temel nitelikteki üçünü ortaya çıkardığını öne sürmüştür. Bunlar başarı, güç ve yakınlık ihtiyacıdır. Bu fikre göre, insanların bu resimlere bakarak anlattığı öyküler, aslında dillendiremeyecekleri dürtüleri hakkındaki içgörülerini ortaya koyacaktır.

Testlere eleştiriler Bu testlerin bilimsel zeminde kullanılmasına karşı, kimilerinin yıkıcı bulduğu dört itiraz yükselmektedir. Birincisi, farklı uzmanlar ya da puanlarla epey farklı yorumlara ulaşıldığından, bunların güvenilir olmasıdır. Testi yapanlar anlamlar hakkında uzlaşmıyorlarsa, hiçbir yere varılamaz. İkincisi, puanlar herhangi bir şeye dair tahmin sağlamadığından, geçersizdir. Kısacası, ölçtüklerini iddia ettikleri şeyi ölçmezler. Üçüncüsü, bağlama göre her şey tümünden değişir. Kişinin duygudurumu, testi verenin özellikleri ve test ortamı sonuçları tümüyle etkileyeceğinden, testlerin altta yatan temel etmenleri değil, önemsiz olanları yakalayacağı düşünülebilir. Dördüncüsü, testi uygulayanlar testin neyi ölçtüğü konusunda hemfikir değildir: Tutumlar mı, yetenekler mi, savunmalar mı, güdülenme mi, yoksa derinlerdeki arzular mı? Her şeyi ölçerek aslında hiçbir şeyi ölçmüyor olabilirler.

“Kısacası, belirli bir yanıtı ilâştirilebilecek biricik, mutlak bir anlam yoktur; her şey görelidir ve yorum yapmak sağlam bir eğitim ve deneyim ister.”
E. J. Phares, 1984

O halde, bu testler neden hâlâ kullanılmaktadır? Bu (ipliği pazara çıkarılmış) testleri kullananlar tembel gazeteciler, şarlatan psikologlar ya da saf yöneticiler midir? Tüm eksikliklerine rağmen neden hâlâ kullanılmaktadır bunlar?

- Çünkü başka türlü bu kadar ucuz, hızlı ve kolayca elde edilemeyecek kadar benzersiz ve ilgi çekici veriler sunarlar.
- Becerikli ve eğitilmiş uygulayıcılar, başka test ve görüşmelerden elde edemeyecekleri etkileyici, güvenilir ve içgörü sağlayıcı bulgular elde ettiklerini düşünmektedir.
- Verilerin zenginliği karşısında diğer test verileri genellikle kaba, renksiz ve kabız görünür.
- Diğer bulgu ve fikirleri tamamlayıp doğrulayabilirler.

Böylece, kimi psikologlar neredeyse 100 yıl sonra, kişiliği anlamak için hâlâ mürekkep lekelerini kullanmaktadır; ancak bu test geçerli ve güvenilir yöntemlerin peşindekiler için giderek daha az kabul edilebilir bir yöntem haline gelmiştir.

» fikrin özü
Mürekkep lekeleri kişiliği anlamaya yardımcı mı?

22 Yalanları Yakalamak

Yalanları yakalamak için güvenilir ve psikoloji temelli bir yaklaşım geliştirme fikri, özellikle bilimkurgu aşkıyla yanıp tutuşan 20. yüzyıl insanlarına daima çekici gelmiştir. Yalan makinesi ikiyüzlülüğü fiziksel yöntemlerle saptamaya çalışır. Kimileri pek de başarılı olmayan farmakolojik, yani doğruyu söyleten ilaç yöntemleri de geliştirmeye çalışmıştır.

Doğruyu söyletmek Yalan makinesi benzeri saptayıcıların ilk kayıtlarına eski Hinduların ve ortaçağ Kilisesi'nin doğruyu söyletme yöntemlerinde rastlanmaktadır. Şüphelilere çeşitli maddeleri çiğneyip ardından da tükürmeleri söylenirdi. Maddenin rahat çiğnenmemesi ve tükürüğün yapışkanlığı suçu yansıttı. Bu kişilerin gözlemediği şey, korkunun salya miktarını azaltıp daha yapışkan kılmasıydı. Günümüzde kaygının tükürük salgılamasını kontrol eden otonom sinir sistemini etkilediğini söyleyebilmekteyiz.

On dokuzuncu yüzyılda, çeşitli bilim insanları korkuya eşlik ettiğini düşündükleri diğer belirtileri ölçmeye çalıştılar. Şüphelileri sorgulamada, kollardan birindeki nabız ve kan basıncını ve bunların yanı sıra, parmak titremesini, tepki zamanını, sözcük bağlantılarını vb. kaydeden "pletismograf" gibi çeşitli araçlar kullanıldı.

Yalan makinesinin tarihçesi Yalan makinesi ya da poligraf, 1930'larda geliştirildi; ancak, 1970'lerin ortasından itibaren, çeşitli psikologlar ciddi araştırmalar başlattıkları yalan makinesini toptan mahkûm ettiler. ABD'de 1988'de çıkarılan Yalan Makinesine Karşı Koruma Yasası, işverenlerin çalışanlarından bu testi istemesini ya da şart koşmasını yasakladı. Ancak, halen Amerikan eyaletlerinin yarısında kanıt sağlamak için yalan makinesine başvurulabilmektedir. Yalan makineleri, sınırlı şekilde de olsa, günümüzde Kanada'dan Tayland'a, İsrail'den Tayvan'a birçok ülkede kullanılmaktadır.

dönem

1938

Marston, *The Lie Detector Test*

1960'lar

Yalan makineleri iş dünyasında yaygın olarak kullanıldı.

Yalan makinesinin geçerliliği Bir test olarak kabul edilebilmesi için, yalan makinesinin bazı ölçütleri karşılaması gereklidir. Öncelikle, tamamen tanımlanmış, net ve tekrarlanabilir standart bir uygulama yöntemine sahip olmalıdır. İkincisi, nesnel bir puanlama yöntemi bulunmalıdır. Üçüncüsü, dışta da geçerli ölçütleri olmalıdır; gerçek ve yalanı birbirinden daima ve kesin olarak ayırabildiği gösterilmelidir.

Araştırmacılar değerlendirme sırasında dört etmenin dikkate alınması gerektiğini söylemektedir:

- *kesinlik ve yararlılık* arasındaki fark – yalan makinesinin kesin sonuçlar vermesi bile nasıl yararlı olabileceği

Yalan makinesi nasıl çalışır?

Yalan makinesi, göğüs, parmaklar gibi bedenin çeşitli bölümlerine iştirilmiş sensörler aracılığıyla otonom sinir sistemi etkinliğini ölçer. Bu sensörler nefes alıp verme (derinlik ve hız), kalp etkinliği (kan basıncı) ve terlemedeki değişiklikleri saptar. Beynin elektriksel etkinliğini ölçmek de mümkündür. Göstergeler yalnızca, genellikle duygularla tetiklenen fizyolojik değişimleri gösterir. Makine, bedenin belli bölgelerine yerleştirilmiş sensörlerin topladığı sinyalleri büyütür. Yalanları değil, belli duyguların (korku, öfke, suçluluk) –ancak bunlardan hangisi olduğu net değildir– sonucu olan fiziksel değişiklikleri saptar. Kişilere “sıcak” ya da konuyla ilgili soruların yanı sıra, “soğuk” ya da kontrol soruları yöneltilir. Masumların, konuyla ilgili sorulara ve kontrol sorularına yanıt verme biçimlerinde fiziksel bir farklılık olmayacağı kabul edilir. Ancak, kimi insanlar diğerlerinden daha tepkisel olabilir. Otonom sinir sistemini baskılamak için ilaçlar

kullanılabilir; böylece herhangi bir fizyolojik kaydın etkisiz olması sağlanır. Daha da endişe verici olan, insanların birtakım tekniklerle testleri yanıltmak üzere eğitilebilmesidir. Bu durumda testler güvenilmez olmakla kalmaz, amaçlanana ters bir etki de yaratır: Masum insanları suçlayıp yanlış sınıflandırarak, suçluların paçayı kurtarmasını sağlar.

Yalan makinesi, üç farklı bağlamda halen kullanılmaktadır: kriminal sorgular, güvenlik incelemesi ve personel seçimi. Kimileri temel yalancılık oranının kesinlik sağlamaya-
cak kadar düşük olduğunu iddia etmektedir. Diğerleri, testlerin zayıf bir izlenim yaratacağını düşünmektedir. Ancak, kimilerine göre, testin uygulanması ya da bunun tehdidi bile, insanların aksi halde kabul etmeyecekleri şeyleri kabul etmelerini sağlamaktadır. Dolayısıyla, test kesin olmasa bile yararlı olabilmektedir.

1988

ABD’de Yalan Makinesine Karşı Korumaya Yasası kabul edildi.

2000

Vrij, *Detecting Lies and Deceit*

2001

ABD’de halen yılda bir milyondan fazla yalan makinesi testi yapılmaktaydı.

Duygusal “kaçaklar”

Yalan söylemekle ilgili birçok ipucu duygusal ve sözel işaretlerle (konuşma dilinde) ilgilidir.

- *Yanıtın gecikmesi*, yani sorunun bitimiyle yanıtın başlangıcı arasında geçen süre. Bu süre yalancılarda daha uzundur.
- *Duraklamaların sıklığı ya da uzunluğu*, yani kişinin ne söyleyeceğinden ya da söylediği şeyden kaç kez emin değilmiş gibi görüldüğü.
- *Kullanılan dildeki mesafelilik* – kendi yaşadığı olayları hatırlarken bile “ben”, “o” diye değil, soyut konuşmak.
- *Konuşma yanlışları* – duraksama, Freudcu sürçmeler, “eee”, “şey” gibi ifadelerin aşırılığı ve konuşma hızındaki ani değişiklikler.
- *Yavaş ama düzensiz ritimli konuşma* – konuşurken düşünmeye çalışmak, ama hazırlıksız yakalanmak. Bu, belli bir sorun nedeniyle ritimdeki değişikliktir ve bir şeylerin doğru gitmediği hakkında ipucu verir.
- *Sessizlikleri doldurma çabası* – gerekmediği halde konuşmak. Yalancılar genellikle kısa boşlukları doldurmak için aşırı çaba

gösterirler ve bunlardan çok rahatsız olurlar.

- *Konuşmada çok fazla “tizleşme”* – yani, yanıtın sonunda tonun düşmesi gerekirken, bir soruda olduğu gibi yükselmesi. Mesela, “Bana inandınız mı şimdi?” gibi tınlaması.
- *Seste rezonans kaybı* – sesin mat, derinlik-siz ve daha monoton olması.

Elbette sözel olmayan işaretler de vardır.

- *Kıvrınmak* – sandalyede sürekli kıpırdanmak. Çok sayıda tuhaf baş, ayak, bacak ve gövde hareketleriyle kendini gösterir.
- *Çok fazla göz teması kurmak* – çünkü yalancılar aşırı inandırıcı olmaya çalışır.
- *Mikro ifadeler (mimikler)* – ya da o an dondurulmadıkça fark edilemeyecek anlık ifadeler (şaşıрма, kırılma, öfke)
- *Rahatlama jestlerinde artış* – kendi yüzüne ve üst bedenine dokunma.
- *Yüz ifadesinde değişiklik* – özellikle gülümseme, göz kırpması ve bakış kalıpları.

“... tamamen yalan olan bir yalanı anlamak ve karşı hamle yapmak mümkün olabilir. Ancak, kısmen doğru olan bir yalanla başa çıkmak çok daha zor bir meseledir.”

Alfred Lord Tennyson, 1859

“Yüzde yalan söylendiğini gösterecek birçok ipucu vardır: mikro ifadeler, bastırılmış ifadeler, güvenilir kaslarda kaçaklar, göz kırpması, gözbebeklerinde genişlemeler, terleme, yüzün kızarması ve solması, asimetri, zamanlama hataları, konum hataları ve sahte gülümsemeler. Bunlardan bazıları saklanmaya çalışılan bilgiyi dışarı sızdırır; bazıları bir şeyler saklandığına dair ipucu verirken bunun ne olduğu konusunda yardımcı olmaz; bazıları da yalnızca ifadenin sahte olduğunu gösterir.”

Paul Ekman, 1976

- *kesin referans arayışı* – yalancıların kim olduğu kesinlikle bilinemezken, bir yalan makinesinin kesinliğini saptamanın ne kadar zor olduğu
- *temel yalan söyleme oranı* – çok kesin bir testin, şüpheliler grubunda çok az sayıda yalancı bulunduğu nasıl birçok yanlış sonuca varacağı
- *yalan söylemekten caydırma* – soruşturuluyor olma tehdidinin, soruşturma işlemleri hatalı dahi olsa, kişilerin yalan söylemesini nasıl engelleyeceği.

Deney koşullarında, insanlar yanlış sınıflandırılır: Şaşırtıcı derecede yüksek bir suçlu yüzdesinin masum olduğu ya da tam tersi düşünülür. Soru bunun neden ve ne kadar olduğudur? Tabii bir de hangi sonuçlara yol açtığı. Yanlış sınıflandırma oranı yüzde 2 ila 10'u bulabilmektedir. Bu, doğruyu söyleyen gergin insanların yalancılıklarına, psikopat yalancılarınsa doğruyu söylediklerine kanaat getirmenin bir sonucudur; dolayısıyla hükümetleri ve aydın toplumları yalan makinesini yasaklamaya ya da en azından kullanımını tartışmaya açmaya yöneltmektedir.

Makineyi alt etmek Yalan makinesini alt edebilir misiniz? Aslında bunu yapmanın iki yolu vardır: fiziksel ya da zihinsel. Fiziksel önlemler kendi canını yakmaktır (dilini ısırarak, ayakkabıya raptiye saklamak, kasları gerip gevşetmek). Zihinsel yöntemler de tersen saymak ya da akla erotik düşünceler ya da fanteziler getirmektir. İlki gerçek, çarpıcı ama yanıltıcı okumalar sağlar.

» fikrin özü

Yalan makineleri kullanılabilir ama kötüye de kullanılabilir

23 Yetkeci Kişilik

Nazi ideolojisini kabul edip soykırımda rol oynayanlar ne tür insanlardı? İnsanların yalnızca kendi inandıklarının doğru, diğerlerininkinin yanlış olduğundan bu kadar emin olmalarını sağlayan nedir? Neden bunca konya bu kadar köktenci yaklaşabiliyorlar?

Kişilik ve Nazizm Bu soruları İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra Amerika'da yaşayan ve başlarını Theodor Adorno'nun çektiği bir grup toplumbilimci sordu. Daha sonra da, 1950'de *The Authoritarian Personality* [Otoritaryen Kişilik Üstüne] yayımlandı.

Kuramları, sosyal kötülüklerin nedeni olarak bireye odaklanmaktaydı. Temel görüşleri şuydu: Ebeveynler çocuklarının en ufak kabahatlerini daima ve ciddi şekilde cezalandırıp onları ayıplayarak yetkeciliğin oluşmasına meydan vermektedir. Bu durum, çocukların ebeveynlerine, tüm yetkeci figürlere ve iktidarı elinde tutan herkese düşman kesilmesine yol açar. Ancak, çocuk bu saldırganlığı bilinçli olarak sergilememektedir, çünkü aksi halde daha fazla cezalandırılabilir. Aynı zamanda, çocuklar, seviyor olmaları beklenen ebeveynlerine bağımlıdırlar. Dolayısıyla, bu görüşe göre, baskılanmış antagonizmleri yer değiştirir ve toplumun daha zayıf üyeleri üzerine yansıtılır. Yetkeci tipteki kişiler, hemen hemen her daim etnosantriktirler. Yani, diğer gruplardan herkesi küçümseyerek kendi ırksal, kültürel ve etnik gruplarının üstünlüğüne dair kesin, yalın ve sarsılmaz bir inanç beslerler. Bu da kolayca vahşet, saldırganlık ve aleni, açık önyargıya götürebilir.

Yetkeci düşünce ve davranışın gelişmesine yol açan birçok başka etmenin varlığı ve önyargılı davranışın güçlü konumsal etmenler peşindeki başkaları tarafından da biçimlendirilmesi nedeniyle, bu fikir kabul gördüğü ölçüde, eleştirilere de maruz kalmıştır (bkz. Bölüm 24 ve 25).

dönem

1950

Adorno ve arkadaşları, *The Authoritarian Personality*

1954

Eysenck, *The Psychology of Politics*

Yetkelerin herhangi bir belirsizlik içeren durumlardan kaçtıkları ve “iyi insanların” hem iyi hem de kötü özellikleri olabileceğine inanmaya gönülsüz oldukları gösterilmiştir. Bununla birlikte, sıklıkla siyasal işlerle daha az ilgili, siyasal ve toplumsal etkinliklere fazla katılmıyor ve güçlü liderleri tercih ediyor görünmektedirler.

Yetkeciliği ölçmek Yetkeciliğin bir dizi ölçütü vardır; en bilineni (ve en yaygın kullanılanı) da, ilk kez *The Authoritarian Personality*’de yayımlanan önyargı ve katı düşüncüyü ölçmeye çalışan Kaliforniya F skalasıdır. Kutuda skalanın her bir bölümünü yansıtan dokuz etmen ve cümle bulunmaktadır.

Kaliforniya F skalası

Alışılmışa Bağlılık Alışılmış orta sınıf değerlerine sıkı sıkıya bağlılık. (“Yetkeye itaat ve saygı göstermek, çocukların öğrenmesi gereken en önemli erdemlerdir.”)

Yetkeci teslimiyet Yetkenin sorgusuz kabulü. (“Gençler kimi zaman isyankâr fikirlere kapılabilirler ama büyüdükçe bunlardan vazgeçip durulmalıdırlar.”)

Yetkeci saldırganlık Geleneksel normları ihlal eden herkesi mahkûm etme eğilimi. (“Kötü huylara ve alışkanlıklara sahip kötü yetiştirilmiş bir insanın nezih insanlarla bağdaşma umudunun gerçekleşmesi zordur.”)

Cinsellik Düzgün cinsel davranışlarla ilgili abartılı endişe. (“Eşcinseller suçlulardan daha masum değildir ve ağır şekilde cezalandırılmalıdır.”)

Anti-intrasepsiyon Zayıflığın ya da duygu-

sallığın reddi. (“İşadamları ve sanayiciler, bir toplum için sanatçı ve profesörlerden daha önemlidir.”)

Batıl inançlar ve stereotipi Eylemlerin mistik güçlerce belirlendiğine inanma ve katı, sınıflandırıcı düşünme. (“Gün gelecek, astrolojinin nelere kadir olduğu anlaşılacak.”)

Güç ve sertlik Başkaları üzerinde egemenlik kurmakla uğraşma. (“İrademiz yeterince güçlüyse, hiçbir zorluk ya da zayıflık bizi yolumuzdan alıkoymaz.”)

Yıkıcılık ve olumsuzculuk Genele yönelik düşmanlık ve öfke duyguları. (“İnsan doğası bu; her zaman savaşlar ve çatışmalar olacaktır.”)

Yansıtmacılık İçteki duygu ve dürtüleri dışa yansıtma eğilimi. (“Çoğu kişi hayatlarımızı karanlık köşelerde hazırlanan planların kontrol ettiğinin farkında değil.”)

1960

Rokeach, *The Open and Closed Mind*

1973

Wilson, *The Psychology of Conservatism*

1981

Altmeyer, *Right-Wing Authoritarianism*

Etnosantrizm ve belirsizlikten kaçınma Yetkecilikle ilişkili çok çeşitli kavramlar vardır. Bunlar tutuculuk, dogmacılık ve etnosantrizmdir. Kimi düşünme tarzına kimi de önyargıya odaklanır. Çoğu kişi, bir kişilik özelliğinin değil de, bu “tutumsal sendromun” hem genetik/kalıtsal hem de çevresel etmenleri akla getirdiğini ileri sürer. Bu kuramların merkezinde, karmaşıklık ve belirsizlikle karşılaşıldığında kaygı ve tehdit hissi duymaya genelleşmiş yatkınlık olduğu fikri bulunur.

“Bazı yetke sistemleri, tamamen müşterek yaşamın gerekliliğidir ve ancak, münzevi yaşayan insan, başkalarının emirlerine, onlara karşı gelerek ya da boyun eğerek, yanıt vermek zorunda kalmaz.”

Stanley Milgram, 1974

Dolayısıyla, birçok nedenden –yetenek ve kişilik, yaşamın ilk evrelerindeki ve güncel koşullar– yetkeciler kendilerini önemsiz ve güvensiz hissederler; ayrıca ortada netlik olmaması onları ürkütür. Bu yüzden, güdülerini belirsizlikten kaçınmaktır. Yetkeciler karmaşıklık, yenilik, yeni icatlar, risk ya da değişim getirecek şeylerden ya da kişilerden hoşlanmazlar. Kurallara, normlara, geleneklere uyarlar ve daha da önemlisi, diğerlerinin de uyması için ısrar ederler.

Dolayısıyla, tutucular ve yetkecilerin iç ve dış dünyalarını kontrol etmek ve düzene sokmak gibi takıntıları vardır. Basite indirgenmiş, katı ve esnek olmayan görevleri, yasaları, ahlak kurallarını, zorunlulukları ve kuralları severler. Bu, sınırsal seçimlerinden kullandıkları oya kadar her şeyi etkiler.

Kapalı fikirli, dogmacı, yetkeci kişiler üç özellikle nitelendirilebilir: kendi fikirlerine karşı olan tüm fikirleri reddetmeye karşı güçlü bir arzu; farklı inançları arasında zayıf bir bağlantı olması; inandıkları şeyler ya da konular hakkında inanmadıklarına nazaran çok sayıda daha karmaşık ve olumlu fikirler.

Sağ kanat yetkeciler Bu alandaki en yeni çalışma, sağ kanat yetkecilik (SKY) üzerine yapılmıştır. Bu ayırım, Stalinistler ya da Troçkistler gibi sol kattan kişilerin de aynı şekilde yetkeci olabildikleri görüldüğü için getirilmiştir. SKY'nin üç tutum ve tavır kümesinden oluştuğu düşünülmektedir. İlki, yerleşik otoriteye tam teslimiyet, ikincisi bu otoritenin tüm “düşmanlarına” karşı genel bir şiddet ve üçüncüsü de yerleşik sosyal normlara ve geleneklere körü körüne bağlılıktır. Dolayısıyla, güçlü SKY inanç sahipleri mutlak yetkeçi, kabadayı, dogmacı, ikiyezül ve partizandır. Her tür cezanın heyecanlı savunucuları olup liberaller ve özgürlükçülük hakkında kuşkuçudurlar. Destekledikleri şeyleri asla eleştirmezler ve zaman zaman tutarsız ve hatta zıt fikirleri savundukları da



Dogmacılık

Tutucu görüşlülük ve dogmacılık, yetkecilikle yakından ilişkili kavramlardır. Bunun zekâyla ilgisi yoksa da, açık fikirli insanların sorunları daha hızlı çözme eğiliminde olup, bilgilerini yeni fikirlerle daha hızlı sentezlediği düşünülmektedir. Bu nedenle, açık görüşlüler yeni, zor ve tuhaf sorunlardan daha fazla keyif alır görünmektedir. Tutucular ise yeni fikirlerle karşı karşıya kaldıklarında saldırgan ya da çekingen davranma eğilimindedirler. İfadelerinde şu tarz cümlelere rastlanır:

- Bu karmaşık dünyamızda, yalnızca güven veren önderlerin ya da uzmanların dediklerine bakarak neler olup bittiğini anlayabiliriz.

- Birisi hatalı olduğunu inatla reddettiğinde kan beynime sıçrar.
- Bu dünyada iki tür insan vardır: doğrunun peşindekiler, doğruya karşı olanlar.
- Çoğu kişi, kendi için neyin iyi olduğunun farkında bile değildir.
- Bu dünyada var olan farklı felsefeler içinde yalnızca biri doğru olabilir.
- Bugünlerde yayımlanan fikirlerin çoğu kâğıt israfından başka bir şey değil.

olur. Çifte standartçılık eleştirilerine dikkat çekecek kadar açıkken, bir yandan kendilerini haklı görürler ve asla mütevazı ya da özeleştirici yanlısı değildirler.

Yetkeçiler, özel değerlerine uygun işlere ve dinlere ilgi duysalar da, yaşamın her alanında varlık gösterebilirler. Kendilerini yetkeci değil, “doğru düşünen”, ahlaklı, akılcı, kibar ve dürüst insanlar olarak tanımlama eğilimindedirler. Ancak, siyasal ve dinsel inançları sayesinde tanınmaları görece kolaydır.

» fikrin özü

24 Yetkeye İtaat

“Bu yüzyılın sosyal psikolojisinden alınacak en büyük ders şudur: İnsanın nasıl davranacağını belirleyen, genellikle aslında onun ne tür bir insan olduğu değil, kendini içinde bulduğu durumdur.”

Stanley Milgram, 1974

Adolf Eichmann soykırımdaki rolü yüzünden yargılandığında, savunması, “ben yalnızca emirleri yerine getiriyordum” olmuştu. Vietnam’da My Lai’de Teğmen Calley’nin emirlerini uygulayan Amerikan askerleri de aynı şeyi söylemişlerdi. Savaş sırasında deliye dönmüş insanların bu tür davranışlarda bulunabileceklerini, ancak sizin bizim gibi insanların başına böyle bir şey gelmeyeceğini öne sürmek kolaydır. Ancak, psikologlar bunun mümkün olabileceğini ve olduğunu göstermişlerdir.

Uyum ve itaat

Neden bazıları başkalarının emirlerine uyar, boyun eğer, itaat eder? İtaat ve uyum (Bölüm 25) aynı şey değildir ve şu yönlerden birbirlerinden ayrılır:

- **Açıklık** İtaatte eylemin tarifi (emir) açıktır, uyumda ise grupla birlikte hareket etme gereği ima edilir.
- **Hiyerarşi** Uyum, statüleri eş konumdaki süjelerin davranışlarını düzenlerken, itaat bir

statüyü diğerine bağlar.

- **Taklit** Uyum suniyken, itaat değildir.
- **Gönüllülük** Uyum örtülü bir baskıya yanıt olduğundan, süje kendi davranışını gönüllü olarak yorumlar. Ancak, itaat durumu aleni olarak gönüllük dışı bir şey olarak tanımlanmıştır ve dolayısıyla süje eylemini tam anlamıyla açıklamaya kalktığında, duruma getirilen genel tanımın gerisine düşebilir.

dönem

1965

Milgram’ın bu alandaki ilk çalışmaları

1968

Vietnam’da My Lai katliamı

Ünlü çalışma Belki de 20. yüzyılda psikoloji alanında yapılmış en çarpıcı deney, Stanley Milgram'ın (1974) ortalıkta fırtınalar estiren deneyidir. Çalışmanın gösterdiği şey, kibar ve normal orta sınıf Amerikalıların, kelime çiftlerini hatırlamakta yeterince başarılı olmayan masum bir insana öldürücü derecede şok uygulamaya hazır olduklarıydı.

Gönüllülere insanın öğrenme süreciyle ilgili bir deneyi katılacakları söylenmişti. Kendilerine düşen görev, eşlenmiş kelimeler arasındaki ilişkiyi öğrenmeye çalışan karşılarındaki deneğe, yaptığı her yanlış için elektrik şoku uygulamaktı. Gönüllüler, "gönüllü arkadaşlarının" bir sandalyeye bağlandığını, elektrotların kollarına tutturulduğunu da görmüşlerdi. Kimi durumlarda, "öğrenci" konumundaki gönüllünün deneyi yöneten kişiye kalbinde bir sorun olduğundan bahsettiğini de duymuşlardı; ancak deneyi yöneten kişi, şokun acı verse de kalıcı bir doku hasarı yaratmayacağına dair garanti vermişti.

Deneyi yöneten kişi, "öğretmen"i (hiçbir şeyden haberi olmayan "naif" gönüllü) başka bir odaya alıp, ona "ceza"yı uygulayacağı makineyi göstermişti. Bu, düğmeler aracılığıyla 15 voltluk artışlarla 15'ten 450 volta kadar elektrik şoku uygulayan ürkütücü bir makineydi. Sayısal etiketlerin altında şokun şiddetini belirten etiketler vardı. Bunlar da, en alttaki "HAFİF ŞOK" tan, ortadaki "ŞİDDETLİ ŞOK", sonraki "TEHLİKE: AĞIR ŞOK" ve en sondaki çıplak gerçek "XXX"e kadar gidiyordu.

Öğretmen öğrenciye ilk yanlış yanıt için 15 voltluk bir şok verecek ve her yanlışta şok verme işlemini tekrarlayacaktı. Öğretmen cezasını her yanlış yanıta bir derece (15 volt) artıracaktı. Öğrenci aslında deneyi yöneten kişinin arkadaşıydı; tek gerçek şok, öğretmene kendinde denemesi için verilen şoktu. Tabii, öğretmen bunu bilmiyordu.

Seanslar yeterince masumane başladı: Öğrenci bazı çiftleri doğru bildi ama az sonra hata yaptı ve ilk 15 voltluk şokunu yedi. Öğretmen 75 volta kadar öğrencinin canını yaktığına dair bir işaret görmedi. Ancak, 75 volta öğrenci acıyla

**"İnsanlığın elinden gelen tüm iyilik itaat sınırları içindedir."
John Stuart Mill, 1859**

1974

Milgram, *Obedience to Authority*

2000

Tekrarlanan deneylerde benzer etkiler gösterildi.

2007

Zimbardo, *The Lucifer Effect*

sızlandı. Öğretmen öğrenciyle aralarındaki duvardan bu sesi duyabiliyordu. Öğrenci, 120 voltta haykırarak şokların acı vermeye başladığını söyledi. Ardından, 150 volta gelindiğinde, öğrenci, “Çıkartın beni buradan! Deneye devam etmek istemiyorum artık!” diye bağırdı. Giderek daha fazla bağırarak öğrenci sonunda şok 270 volta ulaştığında acı içinde haykırmaya başlamıştı. Deneyi yöneten kişi ve öğretmen artık kelimenin tam anlamıyla işkence yapmaktaydılar.

İşkence ve ölüm Nihayet 300 volta gelindiğinde, öğrenci artık umutsuzluk içinde, kelime çiftlerine yanıt veremeyeceğini haykırdı. Deneyi yöneten, yani soğukkanlı, çelikten otorite figürümüz, prosedür gereği, gönüllüye “yanıtsız” kalan soruları “hatalı yanıt” sayarak şok uygulamaya devam etmesini söyledi. Bu noktadan sonra, gönüllü, öğrencinin sesini duymuyor, halen yaşayıp yaşamadığını bilmiyordu. Gönüllü, işkencenin artık her halükârda amaçsız hale geldiğini elbette anlayabilirdi: zira öğrenci artık yanıt vermediği için bir öğrenme deneyinde yer alamayacağı da kesindi. Gönüllü, şok tablosunun sonuna eriştiğinde, kendisine bundan sonraki tüm “yanlışlar” için son düzeydeki şoku vererek devam etmesi söylendi. Gönüllüler, fiziksel olarak deneyi terk etmekte ve kurbanın acılarına son vermekte elbette özgürdüler. Kurban içeride bağlı durumdaydı, ama süjenin elini kolunu bağlayan bir şey yoktu.

“Size itaat edilmesini istemiyorsanız, asla komutaya geçmeyin.”
Anonim

Deneye katılan 40 erkek gönüllüden 26’sı sonuna kadar gitti; aynı sayıda kadın, yani 40’ından 26’sı yine sonuna kadar gitti. Tamamen itaat eden süjeler kurbanı 450 voltluk şok uygulamayı ancak deneyi yöneten kişi durmalarını söylediğinde bıraktılar.

Diğer çalışmalar Çalışma birtakım özellikleri itaat üzerindeki etkilerini gösterecek şekilde değiştirilerek tekrarlandı. Sonraki çalışmalar şunları ortaya koydu:

- *Kurbanın yakınında olmak* – süjeler acı çeken kurbanı yakınlıklaştıkça daha fazla itaat ederler.
- *Otoritenin yakınında olmak* – süjeler kendilerine emri veren otoriteden uzaklaştıkça daha az itaat ederler.
- *Kurumsal ortam* – deneyleri izbe bir ofiste yapmak, itaati belli belirsiz değiştirir.
- *Uyum baskısı* – itaatkâr akranlar süjenin itaat düzeyini artırır; asi akranlar itaati büyük ölçüde azaltır.
- *Emirleri veren kişinin rolü* – insanlar başkalarına en çok, bu kişileri yasal yetkili gördüklerinde itaat ederler. Milgram çalışmalarında süjeler genellikle

deneyi yöneten kişiye itaat etmişler, ama diğer süjelere etmemişlerdir.

- **Kişilik özellikleri** – Milgram çalışmaları sırasında değerlendirilen özellikler itaatle zayıf bağıntı sergilemiştir.
- **Kültürel fark** – farklı kültürlerde tekrarlanan çalışmalar, kültürden kültüre bazı değişiklikler olabileceğini gösterse de, itaat, hangi kültürde olursa olsun, yüksek olma eğilimi göstermiştir.
- **Tutumsal ve ideolojik etmenler** – dindar kişiler Milgram türü deneylerde daha itaatkâr davranmıştır.

Milgram deneyindeki itaat, gönüllülerin iradesini deneyi yöneten kişiye teslim ettikleri türden değildir; daha çok, deneyi yöneten kişinin onları, devam etmenin ahlaki bir zorunluluk olduğuna ikna etmesi söz konusudur. Deneyi yöneten kişiyle gönüllü ilişkisinin “ahlaki” yönü, deneyi yöneten kişinin davranışlarının kişisel olmayan doğasıyla da kısmen desteklenmiştir.

Araştırmacılar dikkatlerini bazı kişilerin nasıl ve neden direndiğini anlamaya ve bunu öğretmeye çevirmişlerdir. Milgram deneyi, belki de hâlâ psikolojideki en ünlü deneydir ve bunun nedenini anlamak da çok zor değildir.

Alternatif açıklamalar

Değerlendirilme tedirginliği İnsanlar bir araştırma projesine katıldıklarında, genellikle araştırmacının kendilerini değerlendirdiğini hissederler. Yardımcı ve “normal” davranmak için, normal durumda yapmayacakları şeyler bile olsa, deneyi yöneten kişi ne isterse yaparlar.

Süje rolleri Araştırma katılımcıları çalışmaya girdiklerinde oynadıkları süje rolüne bağlı olarak da farklı davranabilirler. Kimileri, yönergeleri dikkatle takip edip araştırmanın tüm gereklerini vicdanen yerine getirerek “iyi süje” rolünü layığıyla oynamaya çalışır. Kimileriyse, kötü ya da olumsuz süje rolünü benimseyebilir: Araştırmanın saçma ve yavan olduğundan şikâyet edip, her bir adımda araştırmacıyla işbirliği yapmayı reddederler.

Deneyi yöneten kişiden kaynaklanan etkiler Talebin özellikleri, gönüllülerin kendilerinden belli bir şekilde davranmalarının istendiğine (ya da bunun şart koşulduğuna) inandıkları durumların özellikleridir. Milgram deneyini gerçekleştiren kişi adamakıllı “serinkanlı”ydı.

» fikrin özü

Neden söz dinleriz, boyun eğeriz ve itaat ederiz?

25 Uyum Göstermek

Sosyoloji ders kitaplarında sapkınlık; psikoloji ders kitaplarında ise uyumluluk üzerine bölümler yer alır. Sosyologlar toplumun kurallarına ve normlarına başkaldıran, bunlardan sapan ya da bunlara uyum göstermeyen insanlarla ilgilenir ve onlara hayret ederler. Gruplara ve toplumlara “analiz birimi” olarak bakarlar.

Analiz birimi olarak bireyi (ya da en fazlası, küçük grubu) kabul eden psikologlar, halkın uyum gösterme nedenleri karşısında da şaşkınlığa düşmektedir. Okul üniforması giymemek için onca uğraş veren ergenlerin hepsi neden aslında aynı şekilde giyinir? Neden körü körüne ve onca para vererek kalabalığı izleyen “moda kurbanlarımız” var? İnsanları diğerlerinin davranışlarını ya da önderliğini izlemeye iten gerçek ya da hayali sosyal baskılar nelerdir?

Deneyle Uyumla ilgili iki ünlü çalışma vardır: biri karanlıkta tahmin yürütme; diğeri gün gibi aşikâr bir durumda karar verme. Muzafer Şerif tarafından 80 yıl önce yapılan bir çalışmada, öğrencilerden kapkaranlık bir odada oturup tek bir ışık noktasına bakmaları istendi. Bu nokta hareket ettiğinde haber verecekler ve nereye doğru, ne kadar hareket ettiğini de söyleyeceklerdi. Aslında ışık sabitti. Ancak odada, deneyi gerçekleştiren kişinin işbirlikçileri ya da “yardakçıları” vardı ve yüksek sesle ışığın hareket ettiğini iddia ediyorlardı. Buldukları şey, sıradan insanların işbirlikçilerden etkilendiği ve onların yargılarını kabul etme eğilimi sergilediğiydi. Eninde sonunda, “gerçek” yargımız sabit ışığın hareket ettiğine ikna ediliyordu. Demek ki, belirsiz ve net olmayan durumlarda, insanlar güvendikleri ve tutarlı akranlarının davranışlarını izlemeye eğilimlidir. Bizler, neler olup bittiği konusunda bizi aydınlatacak başka kişilere bakarız.

dönem

1936

Şerif, *Sosyal Kuralların Psikolojisi*

1952

Asch en ünlü çalışmayı yayımladı.

İkinci çalışma 1952’de Solomon Asch adlı psikolog tarafından yürütüldü. Beşerlik gruplara ayrılmış öğrencilere bir algılama çalışmasına katılacakları söylendi. Öğrencilere, biri “standart kart” diğeri “karşılaştırma kartı” olmak üzere yaklaşık 30 çift kart gösterildi. Standart kartta tek bir çizgi, karşılaştırma kartında ise, A, B, C şeklinde belirtilmiş, birbirinden çok farklı uzunluklarda üç çizgi vardı. Yapılacak iş, standart karttaki çizginin bu üç çizgiden hangisiyle aynı uzunlukta olduğunu söylemekten ibaretti. Yanıt çok basit ve açıktı. Ancak, asıl denek diğer dört gönüllü öğrencinin işbirlikçi olduklarını bilmiyordu ve sıralamada, diğerlerinin yanıtlarını işittikten sonra kendi yanıtını yüksek sesle söyleyecek şekilde, en sona yerleştirilmişti. Herkes kendi yanıtını yüksek sesle söyledi: A, A, A, A... Ama A (kesinlikle) doğru yanıt değildi. Yanlış (uyumlu) yanıt A; doğru yanıt B ya da diğer yanlış (uyum karşıtı, doğru olmayan) yanıt da C idi ve denek bunlardan hangisini söyleyecekti?

“Uyumluluk insanın bir yönüyle, benzersizlik de diğer yönüdür.”
Cari Jung, 1960

Katılımcılardan üçte bir kadarı grupta uyumlu olmaktan yana davrandı. Bazıları doğru yanıt verdi, ama bunu yaparken açıkça huzursuzdu. Bu, uyuma dair çok önemli bir kanıttı

Diğer çalışmalar Asch’in deneyi, çeşitli özellikleri, uyumu nasıl etkiledikleri araştırılmak üzere değiştirilerek, pek çok kez tekrarlandı.

- **Görevin zorluğu ve belirsizlik** – Görev ne kadar zorsa ya da uyarı ne kadar belirsizse, denekler bilgi kaynağı olarak, özellikle de toplumsal gerçekliğe atıfta bulunan görüş ve yeteneklerle ilgili konularda, o kadar çok diğerlerine bakar.
- **Uyarının doğası** – Uyum davranışı insanlardan ne tipte bir karar vermelerinin istendiğine bağlı olarak da büyük ölçüde değişir: sorun ne kadar hakiki ve netse, uyum o kadar azdır.
- **Kaynağın kesinliği** – Kişi, etki kaynağının (karar veren diğerleri) güvenilirliği ve doğruluğundan ne kadar eminse, onlara uyma eğilimi o kadar fazladır.
- **Grup büyüklüğü** – Araştırmacılar, grup büyüklüğü ve uyum arasında doğrusal (daha büyükse daha güçlü demek) bir ilişki mi, yoksa eğrisel (optimum sayıda insanla bu durum geçerlidir, sonrasında etki azalır) bir ilişki mi olduğu

“Amerikan ideali, her şeyin ötesinde, herkesin mümkün olduğunca birbirine benzemesini ister.”
James Baldwin, 1955

1955

Boyun eğenlerin kişiliğiyle ilgili ilk araştırma

1960’lar

Uyumlulukta kültürel farklılıklar üzerine çalışmalar

1980’ler

Uyumluluk kavramları satış tekniklerinde kullanıldı.

konusunda fikir birliği içinde değildir. Ancak, optimum uyum sağlayan bir grup büyüklüğü var gibi görünmektedir.

- *Oybirliğine dayalı grup kararı* – Grup kararı ne kadar oybirliğine dayalıysa, uyum da o kadar artar; çoğunluğun içindeki çok küçük sapmalar bile, uyumlu yanıtlarda büyük azalmalara yol açar.
- *Grup bileşimi ve çekicilik* – Yüksek statülü birbirine bağlı gruplar ve prestijli erkekler daha fazla uyumlu yanıt verilmesini sağlama eğilimindedir. Grup ne kadar çekiciyse, kişinin bundan etkilenme olasılığı o kadar artar.
- *Grup tarafından kabul düzeyi* – Yüksek statülü insanların “sapma kredisi” vardır ve çok düşük statülü ya da reddedilen grup üyeleri gibi sapma gösterebilirler. Genellikle en fazla uyum gösterenler orta statüden kişilerdir.
- *Özel ya da kamusal davranışlar* – İnsanlar en çok, özel olarak değil de, herkes içindeyken yargılarını belirtmeleri ya da davranışları gerektiğinde uyum sergileme eğilimindedirler. İsmi açıklanmaması, uyum üzerinde çok güçlü etki gösterir.
- *Grubun daha önceki başarısı ya da başarısızlığı* – İnsanlar sürekli kaybeden bir gruba değil, başarılı geçmiş olan bir gruba uyum gösterirler.
- *Azınlığın tutarlılığı* – İnanırdıcı, birbirine bağlı bir azınlığın oluşturduğu, temsil niteliğinde bir alt grup, çoğunluğun fikrini büyük ölçüde etkileyebilir. Çoğunluk üzerinde herhangi bir etki yaratmak için azınlığın konumunu koruması çok önemlidir.

“Neden diğer herkes gibi uyumsuz olmak zorundasınız?”

James Thurber, 1948

Neden başkalarını izleriz? O halde temel soru, insanların neden uyum sergilediğidir. Buna kısaca, çünkü insanlar haklı olmak ve sevimli isterler, şeklinde yanıt verilebilir. İnsanlar bilgisel etkilere ve normatif etkilere yanıt verirler.

Nasıl davranacakları konusunda başkalarında ipuçları ararlar. Doğru etiket hangisidir? Kendimizin daha az, etrafımızdakilerin daha fazla şey bildiğine inandığımız ölçüde “kalabalığın peşinden gideriz”. Bu akla uygun bir süreç gibi görünmektedir. Uyum göstermemizin bir nedeni de, “uyuma”yı, topluma kabul görmeyi sevmemizdir. Bu tam da toplumsal baskının özüdür. Ait olma gereksinimimiz yüzünden böyle davranırız. Çoğumuz kendimizi bir sosyal grubun üyesi olarak yürüz. Üye olmak için de kuralları ve normları izlememiz gerekir. Demek ki, sosyal uyum, kendimizi bir grup üyesi olarak görmemize ve bunun gerçekleşmesine yardımcı olur. Bu durumda, zaman zaman ya da yer yer, grup normlarına uyar ya da ters düşeriz. Hatta anti-konformist bile olabiliriz.

Elbette, uyum konusunda kişilik ve kültür bakımından tahmin etmenleri bulunmaktadır. Kendine güveni az ve daha yetkeci tutum içinde olanlar daha fazla uyum gösterir. Daha olgun kişiler ve *ego* güçleri daha yüksek olanlar daha az uyum gösterir. Kültür etmenlerinin de uyumda rol oynadığına dair kanıtlar vardır. Bireyselliğe daha eğilimli kültürler, daha kolektif olanlara nazaran uyum için daha az baskı yaparlar. Aynı şekilde, aynı güçlü dinsel ya da siyasal ideolojiler etrafında toplanmış kültürlerde daha fazla uyum görülür.

“Çalıştığınız şirketin tarzını benimseyin.”
Chesterfield Kontu, 1747

Uyumlu kılmak

Siyasetçiler ve anne babalar, satıcılar ve öğretenler, karşılarındakini uyumlu kılmak için birçok teknik kullanırlar.

“Ayağınızı kapı arasına koyun” Önce çok küçük ya da önemsiz bir şey isteyin (dilekçeyi imzala, değiştir); sonra da daha büyük, gerçekten istediğiniz şeyi. İlk istek, insanları ne yaptıkları hakkında düşündürmeye yetecek büyüklükteyse ve ayrıca, bunu “özgür iradeleriyle” reddedebileceklerine inanmışlarsa, bu yöntem işe yarayacaktır. Fikir, insanları bir şeye yardımcı olduklarına inandırmaktır; böylece daha büyük ikinci isteği kabul edeceklerdir.

“Kapı yüzünüze kapansın” Bunun için, yüksek ölçekte bir şeyler istemeyi denersiniz

(“bana 50 TL verir misin?”; “bugün arabayı alabilir miyim?”), sonra da (reddedilince), çok daha küçük bir istekle şansınızı denersiniz. Bu ayrıcalıklı ve uzlaştırmacı isteğe geri çekilme manevrası, karşılıklılık ilkesini harekete geçirir. İşe yaraması için, ilk isteğin geri çevrilmesi, ikinci istekte bulunanın da aynı kişi olması ve hedef kişinin karşılık verme baskısı hissetmesi gerekir.

“Bununla da kalmıyoruz, bir de şunu veriyoruz” Birine bir teklifte bulunursunuz; ancak size yanıt vermeden önce, önerinizin elini yükseltirsiniz. Örneğin fiyatı düşürür, miktarı artırır ya da ekstralar eklersiniz. Bu da üstteki ilkelere göre işler. Yardımcı olmak için çırpınır ve sevilirsiniz... Tabii onlar da aynı şeyi hisseder.

» fikrin özü
Uyum göstermek için ne yapıyoruz?

26 Fedakârlık mı, Bencillik mi?

Neden kimileri “kahramanlık yapma sevdasında”yken, diğerleri tehlike içindeki insanların durumlarını görmezden gelir? Neden kimileri aileleri için hayatlarını harcamaktan mutludur da, arkadaşları için harcamak istemez? Hiç bencil olmamak mümkün mü?

Her gün toplumsal alışveriş ya da toplumsal ekonomiye teslim oluyoruz. Veriyoruz ve karşılığında alıyoruz. Kimileri çıkarlarını gizlediğini umarak insanlara yardım ediyor ve çeşitli işleri yapmaya gönüllü oluyorlar. Kimileri beceri kazanmak, iş beklentilerini zenginleştirmek, gruplara kabul edilmek ya da onaylanmak, suçluluk duygusunu azaltmak, özgüvenlerini artırmak ya da kendi kişisel değerlerini ifade edebilmek için “fedakârca” gönüllü oluyor.

İyi Samiriyeli Özgeci bir kişilik türü olarak birçok kişi tarafından kesin hatlarla tanımlanabilecek bir insan tipi var mıdır? Bir çalışmada, özgeci davranışlarıyla tanımlanan belirli bireyler tanımlandı. Araştırmanın hedefi, bu bireylerin ortak noktalarını bulmaktır. En kritik yaşam öyküsü etmeninin erken yaşta travmatik bir kayıp (ebeveynlerden birinin ölmesi gibi) yaşamak ve hemen ardından neredeyse eşzamanlı olarak bir kurtarıcıyla karşılaşmak olduğu bulundu. Çalışma, daha sonraki dönemdeki özgeciliğin, acı verici bağımlılık duygularıyla ve kayıpla ilgili öfke ve kaygı duygularıyla baş etmeye yaradığını düşündürdü.

Hepimiz bazı arabaların yolda kalmış bir motosikletin yanından umursamadan geçip gittiğine şahit olmuşuzdur. Peki, neden bazı insanlar diğerlerinden daha yardımseverdir? Bu konuda cinsiyet farklılığına dair kanıtlar varsa da, bu, özgeciliğin miktarıyla değil, türüyle ilgili görünmektedir. Erkeklerde daha çok şövalyece, cesur, kahramanca eylemler toplum yararına davranış olarak görülürken, kadınlarda daha çok beslemek ya da bakmakla ilgili davranışlar ağır basmaktadır.

dönem

100

İyi Samiriyeli meseli

1950'ler

Nazi Almanyası'nda Yahudileri fedakârca kurtaranlarla yapılan, savaş sonrası çalışmalar

İnsanlar kendi kültürlerinden olan diğer kişilere yardım etme eğilimindedirler. Yani, aynı etnik, dinsel, dilssel ya da demografik grubumuzdan birine yardım etme olasılığımız başka gruptan birine yardım etme olasılığımızdan dikkat çekici ölçüde fazladır. Çapraz kültürel çalışmalarda, bireyci kültürlerle sahip ülkelerle karşılaştırıldığında, kolektivist kültürü olan ülkelerde daha fazla yardım etme eğilimi görülmüştür. Bir başka bulguda, İspanyolca “dostane”, “yardımsever”, “kibar” anlamına gelen *simpático* kelimesine atıfta bulunulmaktadır. Kimi çalışmalarda, gerçekten de en yüksek özgeciliği, İspanyolca konuşan ülkelerden ve Latin Amerika ülkelerinden insanların sergilediği gösterilmiştir.

Bir araştırma dizisi, “iyi hisset: iyilik yap” etmenini ortaya koymuştur. Çeşitli çalışmalarda, insanların kendilerini iyi hissettiklerinde, diğerlerine karşı daha fazla yardımsever davrandıkları gösterilmiştir. Birine küçük bir hediye verin, güzel bir şeyler çalın, iltifat edin; göreceksiniz, diğerlerine yardım etmeye daha fazla gönüllü olacaktır. Ancak, kimi zaman üzgün ve sıkıntılı durumdaki insanların da kendilerini iyi hissetmek ve acılarından kurtulmak için diğerlerine yardım ettiklerini ileri süren, olumsuz durumdan kurtulma hipotezini destekleyen kanıtlar da vardır. Aynı şekilde, kendini suçlu hisseden insanların da, olasılıkla suçluluk duygularını azaltmak için yardımseverlik düzeylerini artırdıkları gösterilmiştir. Bütün bunlar, duygu durumumuzu etkileyen fazlasıyla gelip geçici nitelikteki etmenlerin ihtiyaç içindeki insanlara yardım düzeyimizi gerçekten etkilediği anlamına gelmektedir.

Freudcu spekülasyonlar Psikanalistler, özellikle altta yatan bir çatışmayı ifade ettiğini gördüklerinde, davranışlarda daima daha derin bir anlam ararlar. Aynı özgeci davranışı bambaşka iki dürtünün kendini göstermesi olarak yorumlayabilirler. Kimi cömert, yardımsever eylemlerin nedeni “kurban”la kendimizi özdeşleştirmemizdir. Özgeci kişiler geçmişlerindeki ebeveynler ya da öğretmenler gibi yardımsever figürlerle özdeşlik kurarlar.

Ancak, Freudcular özgeciliğin olumsuz bir dürtüye karşı bir savunma, yani kaygı, suçluluk ya da düşmanlık duygularıyla baş etmeye yönelik nevrotik bir sendrom

“‘Fedakâr’ kişi, kendisi ve en yakın akrabaları için toplumdan karşılık bekler.”

Andrew Marvell, 1650

“Suçluluk, öz-yıkım, cinsel mücadele ve eşcinsellikle ilgili çatışma, cömertlik ve özgeciliğin altında yatan temel güçlerdir.”

Sigmund Freud, 1930

1968

Seyirci kalanın müdahalesiyle ilgili çalışmalar

1980

Dawkins, *Gen Bencildir*

1990’lar

Yardım dernekleri özgeciliği nasıl sömüreceklerini araştırıyorlar.

**“Tüm hayatımı iki
erkek kardeşim
ya da sekiz
kuzenim için feda
edebillirdim.”**

J. B. S. Haldane, 1974

olabileceğine de inanmaktadırlar. Bu durumda, yoksunluk içinde büyüyen bir çocuk, daha sonra cömert bir verici olabilir. Etrafları ihtiyaç içindekilerle sarılmışken kendini çaresiz hissetmek yerine, yardım ederler ve böylece hem veren hem alan olurlar.

Diğerleri de kendi hırsları ve hasetlerinden ötürü yaşadıkları suçlulukla baş etmek için verici olabilir. Kimi suçluluğunu azaltmak için vererek borçlanır. Bunun ötesinde ve çelişkili bir şekilde,

Freudcular düşmanlık temelli tepki oluşumlu vermeden söz ederler. Burada verici, yardımseverlik maskesi ardına saklanarak öfke ifadesini çizmeye çalışmaktadır.

Yardım etmenin evrimsel psikolojisi Bu yaklaşımın temeli *akraba seçimi* kavramıdır. Bir kişiyle ne kadar gen paylaşıyorsanız (akraba), ona yardım etme olasılığınız o kadar artacaktır. Böylece, kendi genlerinizi taşıyan birine yardım ederek, kendi genlerinizin hayatta kalmasını garantilemiş olursunuz. Biyolojik önem kuralı insan davranışına yerleşir ve bilinçli değildir. Ancak, evrimciler karşılıklık normunu önerirler. Bu da, başkalarına yardım etmenizin, onların da size yardım etmelerini sağlayacağını kabul eden “her şey karşılıklı” davranışdır. Açık konuşmak gerekirse, bu özgeciliğten ziyade, salt yardım etmektir. Ancak, toplumun normlarını ve kültürlerini öğrenip uygulayan insanların daha rahat hayatta kalacağı çünkü kültürlerin hayatta kalma becerilerini ve kooperatif davranışları öğrettiği ileri sürülmüştür. Demek ki, insanlar özgeciliğe dair kültürel normları da öğrenmek üzere programlanmaktadır. Öte yandan, hiç tanımadığınız kişilere karşı kahramanca, yaşamınızı hiçe sayan fedakârlıklar göstermenize getirilecek evrimsel açıklama hiç de inandırıcı olmayacaktır.

Bağlam ve kararlar Konumsal etmenler kişisel etmenlerden daha önemli olabilir. Küçük kentlerde ya da kırsal bölgelerde yaşayan insanlar, kentlilere göre daha yardımsever olabilmektedir. Kentsel aşırı yüklenme hipotezi, büyük, kalabalık kentlerde yaşayanların, her türden uyarana maruz kalıp genellikle de bu yükün altında ezildikleri için, kendileriyle baş başa kalmayı tercih ettiklerini ve kırsal bölge insanlarına göre başkalarına daha az yardım ettiklerini ileri sürer. İnsan bir bölgede ne kadar uzun yaşar ve kendini o topluma ne kadar ait hissederse, o kadar yardımsever olabilir. Yer değiştirme etmeni yüksekse, toplumla bağ da o denli dengesiz olacak, her türden yardım konusu da o denli az gündeme gelecektir. Komünal ilişkiler içindeki insanlar topluluklarının uzun dönemli geleceğine daha fazla yatırım yapar ve dolayısıyla daha fazla yardım önerme eğiliminde olurlar.

Kuşkusuz, bu alandaki en ünlü ve akli zorlayan bulgu, seyirci kalma etkisidir ve rakamlara güven olmayacağını gösterir. Kısaca tanımlamak gerekirse, acil ya da yardım

gerektiren bir durumda, seyirci (ya da tanık) sayısı ne kadar kabanksa, içlerinden herhangi bir bireyin çıkıp yardımcı olma olasılığı o denli az olur.

Bu araştırma beş adımlık seyirci müdahalesi karar modelinin geliştirilmesine yol açmıştır. Buna göre, insanlar yardım etmeye beş adımda karar verirler.

- Öncelikle olay net şekilde dikkatlerini çekmiş olmalıdır. Acelesi olan, cep telefonu ile konuştuğu için ya da başka bir nedenle dikkati başka yöne çekilmiş olan kişi acil bir durumu fark edemeyebilir.
- Olayı yardım gerektiren bir acil durum olarak yorumlamalıdır. Birçok acil durum kafa karıştırıcıdır. İnsanlar ne olduğunu anlamak için etraflarına bakınırlar. Eğer, diğerleri ilgisiz görünüyorsa, kendileri de tepki göstermeyebilir. Durumun belirsizliği yanlış yorumlamaya ve eylemsizliğe yol açabilir.
- Bir tür sorumluluk hissetmelidirler. Bunun başkalarının değil, kendi sorumlulukları olduğuna karar vermelidirler. Sorumluluğu yalnızca kendi omuzlarında hissetmelidirler.
- Nasıl yardım edeceklerini bildiklerini düşünmelidirler. Kendi yetkinliklerini algılayışlarıyla ilgili sayısız nedenden ötürü yardım önermeyen insanlar vardır. Mekanik konularla ilgili kendini yetersiz hissetmek, insanların başı dertte olan bir motorcuya neden yardım etmediklerini açıklar.
- Yardım etmeye karar vermelidirler. İnsanlar birçok nedenle başkalarına yardımcı olmazlar. Geçmişte, yardıma gönüllü olduklarında durumun yanlış yorumlanması nedeniyle terslendiklerini hatırlayıp sıkıntı duyuyor olabilirler. İhtilaflı toplumlarda, belli durumlarda (küçük çocuklar, yırtılmış giysiler) yardım etmenin yasal sonuçlarıyla ilgili endişe duydukları ya da sadece yardım etmenin kendilerine pahalıya patlayacağını (zaman açısından ya da olasılıkla parasal açıdan) düşündükleri için geri durabilirler.

Yardımcılık ve özgecilik (altruizm)

Yardımcılık ve özgecilik birbirinden farklı şeylerdir. İkincisinin özünde, insanların, karşılığında herhangi bir dış kaynaktan ödül beklemezsizin yardım etmesi yatar.

Psikologlar, toplum yanlısı davranış diye bir şeyden söz ederler. Bu, bir başkasına yardım etmek için yapılan herhangi bir harekettir. Burada, kendi zararına da olsa diğerlerine yardım etme dürtüsü olan güdü, fedakârlık amaçlı olabilir ya da olmayabilir. Kimileri için bu, kendini ihtiyaç içindeki birinin yerine koyduğu için, tamamen "içindeki iyilikle" bir şeyler yapması demektir.

» **fikrin özü**
Özgecilik diye bir şey var mıdır gerçekten?

27 Bilişsel Uyumsuzluk

Çoğumuz ne kadar tuhaf ya da saçma olursa olsun, yaptıklarımızı mazur gösterme ihtiyacı duyarız. Sigara içenler nikotin bağımlılığının sağlığa ciddi şekilde zarar verdiğinin pekâlâ farkındadırlar. Öteyandan, genellikle, kendini haklı çıkarma ilminin üstadı olmuşlardır. “Sigara kullanmak denildiği kadar da tehlikeli değil” ya da “70 yıl boyunca günde üç paket sigara içen bir amcam vardı, 90’ında mutlu mesut öldü” gibi şeyler söylerler.

Kuram Bilişsel uyumsuzluk kuramına göre, inançlarımız ve tutumlarımıza uymayan davranışlarda bulunduğumuzda, bilişsel uyumsuzluk denilen olumsuz bir duruma düşeriz ve bu kez, tutarsızlığı hafifletmek için tutum ya da davranışlarımızı (ya da ikisini birden) değiştirerek bu durumdan kurtulmaya çalışırız. Yani, tutumlarımızı, inanç ve düşüncelerimizle (bilişler) tutarlılıklarını korumak için güçlü bir güdülenme duyduğumuzdan değiştiririz. Bizler, uyuma ulaşmak için güçlü bir motivasyon hissederiz. Dolayısıyla, davranış değişiminin tutum değişimi sağlaması diğer yöndeki değişimden daha kolay olur.

“Sihirbazlık sanatı esasen uyumsuzluk yaratıyorsa ve insan doğası gereği uyumsuzluktan nefret ediyorsa, neden sihir sanatı hâlâ gelişmekte?”

R. B. Zajonc, 1960

Bilişsel uyumsuzluk “haklı göstermede yetersizlik etkisi”ni ilan eder: Eylemlerimiz tamamen dış ödüllerle (para gibi) ya da zorlamayla (emir gibi) açıklanamadığında, ancak yaptığımızı haklı göstererek azaltabileceğimiz bir uyumsuzluk hissederiz.

Koşullar Uyumsuzluk baş gösterdiğinde, bunun çok özel koşullar altında azaltılması gerekir. Yalnızca davranışımızın tutumlarımızla tutarsız olduğunu fark etmemiz yetmez. Öncelikle, insanlar tutumlarının özgür iradeleriyle gerçekleştirilmiş, tamamen gönüllü olduğunu ve bunun kişisel sorumluluğunu taşıdığını hissediyor olmalıdır. Bir dış gücün zorlaması ya da tehdidiyle (ya da

dönem

1930’lar

“Tutarlılık ilkesi” üzerine yazılar

1946

Heider’in denge kuramı

“Bilişsel uyumsuzluk’ hipotezi... Amerikalıların bir olaydan diğerine tutarsız davrandıklarını ya da karşılıklı olarak tutarsız amaçlara sahip olduklarını fark etmeleriyle ortaya çıkmış, kültüre özgü bir huzursuzluk gibi görünmektedir.”
N. Much, 1995

seçeneksizlikten) hareket ediyorsa, uyumsuzluk baş göstermesi şart değildir. Bir çalışmada, öğrenciler, kişisel olarak desteklemedikleri tartışmalı bir konu hakkında bir deneme yazmaları rica edilerek ya da emredilerek test edilmiştir. En çarpıcı inanç kayması, denemeyi kendi isteğiyle yazanlarda görülmüştür.

İkincisi, bireyler bu tutuma uzak davranışın ciddi şekilde bile isteye ve geri dönüşsüz olduğunu hissetmelidir. Davranış kolayca değiştirilebilirse, bu uyumsuzluğu hafifletir. Bir çalışmada, insanlara, geçmişte olumsuz duygular besledikleri herkes tarafından bilinen bir kişiyle (kurban) buluşabilecekleri ya da buluşamayacakları söylendi. Özur dileyebileceklerine inananlar, söylediklerini geri alamayacaklarını bilenlerden daha az uyumsuzluk hissetti.

Üçüncüsü, kişiler davranışlarının kendileri ve başkaları için önemli sonuçlara yol açacağına inanmalıdırlar. Bu sonuçlar önemsiz ya da küçükse, herhangi bir uyumsuzluk hissetmeleri de pek olası değildir. Son olarak, insanlar en çarpıcı uyumsuzluk baskısını, sorun olan belli tutumları ya da davranışları, kendilik kavramları, özsaygıları ve değerlerinin temelini oluşturuyorsa hissederler.

Bir başka çalışmada, öğrencilere kendi fikirlerinden epey farklı fikirleri ifade eden denemeler yazmaları istendi. Kimilerinin denemeleriyle ilgilenilmedi, hatta kimilerinininki yırtıldı; kimilerine de yazdıklarının reklam amaçlı olarak ya da internette yayınlanacağı söylendi. Kendi tutumlarına ters görüşlerinin açıklanma olasılığı olanlar, kendi uyumsuzluklarını hafifletmek için, tutumlarını değiştirmeye en fazla hevesli olanlardı.

Uyumsuzluk paradoksu Bu kurama göre:

- kişi, kendi inancına ters davranmaya zorlanırsa, uyumsuzluk hisseder

1957	1960’lar	1980’ler
Festinger’in bilişsel uyumsuzluk kuramı tanındı.	Karar sonrası uyumsuzlukla ilgili ilk çalışmalar yürütüldü.	Kuram “ikna edici iletişim”de yaygın olarak kullanıldı

- davranışa zorlayan güç ne kadar fazlaysa uyumsuzluk o kadar az, tersi durumdaysa o kadar fazla olur
- uyumsuzluk tutumlar değiştirilerek azaltılabilir
- tutum değişimi, zorlayan güçler minimum olduğunda paradoksal olarak en üst düzeydedir.

Bu durum, 1959'da yürütülen ünlü çalışmayla gösterilmiştir. Üç grup öğrenciden uzun, saçma sapan, yinelemeye dayalı, tekdüze bir görevi yapmaları istendi. Kimine bir dolar, kimine 20 dolar verilirken, kontrol grubuna hiçbir şey ödenmedi. Sonra, görevi değerlendirmeleri istendi. Yalnızca 1 dolar alanlar, 20 dolar alanlarla karşılaştırıldığında görevin daha eğlenceli ve ilginç olduğuna kendilerini daha çok inandırmışlardı. Yalnızca 1 dolar alanların bir ikilemi vardır: Ucuza kapatıldıklarını ya da çok düşük bir rüşvet aldıklarını kabul edebilirler mi ya da etmeli midirler? Bu o kadar da kolay değildir. O zaman, onlar da durumu yeniden yorumladılar. Öte yandan, 20 dolar alanların sorunu daha küçüktür: Para iyiyse insan neler yapmaz.

Kendimizi masum insanlara zarar ya da sıkıntı vermeyi asla düşünmeyen, adil, iyi, ahlaklı, nazik insanlar olarak görmeyi severiz. Dolayısıyla birine zarar verecek bir şey yaptığımızda, örneğin bağırduğumuzda, onu yok saydığımızda, hatta ona vurduğumuzda, uyumsuzluk baş gösterir. Bu davranışı özür dileyerek ya da bedelini ödeyerek

Topluluğa kabul törenleri

Bilişsel uyumsuzluk kuramı, insanların, acı çekmelerine yol açan şeyleri neden sevdiklerine ve onayladıklarına dair de tahmin yürütebilmemizi sağlar. Örneğin, bedensel ceza (okulda dayak yemek) çekenler bunun kendi iyilikleri için olduğunu, aslında onlara zarar vermediğini, başkalarının da bundan yararlanacağını iddia edebilirler. Benzer şekilde, acı veren ya da utandırıcı yöntemlerle gruplara ya da topluluklara kabul törenlerinden geçenler, daha sonra bunları destekleme ve değerli bulma eğilimindedir. Uyumsuzluk kuramı, acı veren deneyimlerimizi, bu acıya yol açan grubun konumunu yükselterek haklı gösterdiğimizi öne sürer. Bu, kimi zaman

topluluğa kabul sınavının ağırlığı demektir.

Bir çalışmada, kadınlara cinsellik hakkında oldukça saçma ve amaçsız bir grup tartışması hakkında ne düşündükleri soruldu. Bunun için bir taramadan geçmeleri gerekiyordu. Bunun için bir gruptan hafif cinsel anlamları olan kelimelerden (örneğin, fahişe) oluşan bir listeyi, diğerindense, erotik romanlardan açık saçık sözcüklerle dolu bölümler okumaları istenmişti. Amaç taramayı çok utandırıcı kılmak ya da kılmamaktır. Daha sonra da doğrulanan tahmine göre, utanan grup "tarama testlerini" haklı bulacak, ancak tartışmayı utanmayan gruptan daha ilginç bulduğunu söyleyecekti.

“telafi edemezsek”, ikilemden kurtulmanın en kestirme yolu, aslında ne kadar kötü olduğunu, yaptığımız bu kötü davranışı tamamen hak ettiğini ileri sürerek, kurbanımızı alçaltmaktır.

Uyumsuzluk, satmak ve ikna etmek

Satıcılar tutarlılığın toplum tarafından değer verilen bir şey olduğunu bilirler: Tutarlılık, ikiyüzlülük ya da dürüst olmamak şeklinde algılanabilir. Tutarlılık bizi daha etkili kılar çünkü her yeni duruma göre yeni bir karar süreci işletmemiz gerekmez.

Buradaki fikir, bir seçim yaptığımızda ya da bir tavır aldığımızda, bir söz verdiğimizde, bununla tutarlı davranmak için kişisel ya da kişilerden gelen bir baskı hissettiğimizdir. Bu yüzden satıcılar, “Fiyat uygun olsaydı satın alır mıydınız?” türünden sorular sorarlar. Amaçları sizi, düşünmenize izin vermeden, alelacele, vaatte bulunacağınız bir konuma sokmak ve size kendinizi onurlu davranmak zorunda hissettirmektir.

Böylece, bu “uyumlu kılma profesyonelleri”, ister doktor, ister satıcı, ister öğretmen olsunlar, insanlardan daha sonra böyle bir istekle karşılaş-tıklarında gösterecekleri davranışla uyumlu bir söz almaya çalışırlar. Bu vaatler herkes içinde verilmişse, bir miktar çaba gösterilmişse ve tamamen bile isteye verilmiş olarak algılanmışsa, çok daha etkili olur. Genellikle insanlar, daha önceki kararlarının yerindeliğini destekleyecek yeni gerekçeler bulurlar. Yani, tutarlı görünme ve tutarlı olma dürtümüz satış taktikleri açısından öyle güçlü bir silahtır ki, çıkarlarımıza uymayacak şekillerde davranmamıza bile neden olabilir.

Kararlardan sonra uyumsuzluk

Verdiğimiz çoğu önemli kararda, örneğin bir işi kabul ederken ya da bir ev alırken, zorlu seçimler de yaparız. Çoğu insan, enikonu düşünüp iyi bir seçim yapabilmek için, artılar-eksiler listesi hazırlamaktan medet umar. Bu anlamda, insanlar bilişsel uyumsuzluklarının fena halde farkındadırlar.

Birbirinin peşi sıra yapılan çalışmaların gösterdiğine göre, bir kez karar verdikten sonra, verdiğimiz kararı üste çıkarıp vazgeçtiğimiz seçeneği yerin dibine batırarak, kararımızı haklı çıkarmaya çalışırız. Buna “satıcı nostaljisi” denir. İnsanlar daha sık satın aldıkları ürünlerle ilgili reklamları, heyecanla ve alışverişi yaptıktan hemen sonra (önce değil) okurlar. Bir kez karar verdikten sonra, çitin öte yanındaki çimenler daha solgun görünür.

Çalışmalara göre, kumarbazlar ellerini oynadıklarında, bundan öncesine göre, kendilerini kazanmaya daha yakın hissettiklerini söylerler. Oy kullananlar da oy kullanmadan öncekine göre, oy kullandıktan sonra, adaylarının kazanacağına daha inançlı olurlar.

» **fikrin özü**
Tutarsızlıktan kaçınmak güçlü bir motivasyondur

28 Kumarbaz Yanılgısı

Sevgili Abby: Kocam ve ben kısa bir süre önce sekizinci çocuğumuzu kucağıma aldık. Bir kızımız daha oldu. Hayallerimin tamamen yıkıldığını söylemeliyim. Elbet kızımız sağlıklı olduğu için Tanrı'ya şükretmeliyim ama artık bu seferki oğlan olmalıydı. Doktor bile, ortalama şansın 1'e 100 bizden yana olduğunu söylemişti.¹

¹ Abigail Van Buren'in United Press Syndicate'teki *Sevgili Abby* köşesinden.

“Olasılık en önemli yaşam kılavuzudur.”
Çiçero, iö 100

Romalı filozof Çiçero'dan Rönesans'a ve oradan da günümüze, rahipler, matematikçiler ve bilim insanları kendilerini olasılık yasalarını anlamaya adanmışlardır. Ne var ki, çoğu insan için şans, risk ve olasılıklar konusu halen gizemli bir şekilde bulanıktır. Örneğin, *Sevgili Abby*'deki “mutsuz kadın”a 1'e 100 olasılıkla oğlu olacağını söyleyen doktoru ele alalım. Gerçekte, doğumdan önce, yalnızca iki olası sonuç vardır: kız ya da oğlan bebek. Dolayısıyla, oğlan doğurma şansı 1'e 100 değil 1'e 1 idi. Peki, doktor nasıl bu kadar yanılabilmişti? Bu yanıltıcı derecede basit sorunun yanıtı bize insanların düşünme biçimleriyle ilgili pek çok şey söylemektedir.

Yanılgı üzerine kurulu kent Doktor hastasının şimdiye kadar tam yedi kız çocuğu olduğunu düşünerek oğlan doğurma şansının yüksek olduğuna inanıyordu. Gelen son yedi sayı siyah olduğu için kırmızıya oynayan rulet oyuncuları da aynı mantıkla hareket eder. Sorun, rulet çemberinin belleği olmamasındadır; her tur bir öncekinden bağımsızdır. Kaç kez siyah gelmiş olursa olsun, kırmızı gelme olasılığı aynıdır. Aynı şekilde, oğul sahibi olma olasılığı da, daha önceki doğumlardan tamamen bağımsızdır. Bunu kavrayamama haline *kumarbaz yanılgısı* adı verilir. Muhtemelen ünlü kumarhane kentinin zenginliğine büyük katkısından ötürü, *Monte Carlo yanılgısı* olarak da anılır.

dönem

iö 100

Çiçero: Kararlar olasılıklara göre alınmalıdır.

1713

Bernoulli: Olasılıklar hesaplanabilir.



Kumardaz yanılgısı, insanların karmaşık yargılara nasıl vardıklarına dair bir bakış sunduğundan psikologlar için önemlidir.

Temsil kısayolu Pek çok yargıda bilgi işleme kapasitemizi aşan bilişsel talepler rol oynar. Bu durumda, kısayollar –hızla ve etkili şekilde yargıda bulunmamızı sağlayan zihinsel kestirmeler– dediğimiz stratejilere güvenerek işin içinden çıkmaya çalışırız. Bu pratik kurallar sezgilere benzer, sorunları ta ilk ilkelerinden itibaren ele almak için duraklamadan çalışabilmemizi sağlar. Buradaki sorunsu, bu kısayolların genellikle işe yaraması, öte yandan bizi yanılsa da sürükleyebilmesidir. Bunun bir örneği, *temsil kısayolu* ya da en basit şekliyle, bir olayın gerçekleşme olasılığını deneyimimizi ne kadar “temsil ettiğine” göre saptamamızdır. Temsil kısayolu genelde bizi iyi kararlara götürse de, bu her zaman doğru olmayabilir. Örneğin, aşağıdaki probleme bakalım:

**“Görme duyusu
zihnin kendi
yanılsamasıdır.”
Pierre Simon
Laplace, 1825**

Bir kentteki tüm altı çocuklu ailelerle görüşüldü. Yetmiş iki ailede erkek ve kız çocukların doğum sırası KOKOOK (K= kız, O = oğlan) idi. Sizce görüşülmüş aileler içinde çocuklarının doğum sırası OKOOOO olanların sayısı kaçtır?

Her doğum bağımsız bir olay olduğundan, bu iki doğum sırasının gerçekleşme olasılığı tamamen aynıdır (tüm diğer doğum sıraları gibi). Yine de, Nobel Adayı Daniel Kahneman ve arkadaşı Amos Tversky, bu soruyu üniversite eğitimi almış insanlara sorduklarında, bu insanların %80'inden fazlası ikinci doğum sırasının ilkinin ancak yarı olasılığında gerçekleşeceğine inanmıştır. Şu şekilde akıl yürütmüşlerdir: İlk dizide 3 erkek ve 3 kız vardır; bu da, nüfus genelini ikinci doğum sırasındaki 1'e 5'lik orandan daha iyi temsil eden bir orandır. İlk doğum sırasının daha “geneli temsil eder” nitelikte olduğu düşünülerek, daha olası olduğuna karar verilmiştir. “Hayalleri yıkılmış” kadının doktoru için de, art arda yedi kız çocuğu, kız ve erkek çocukların nüfustaki 50:50'lik dağılımını temsil etmiyordu. Bu nedenle, doktor gelen bebeğin oğlan olarak dengeyi düzelteceğini tahmin etmişti.

Kumardan fazlası Temsil edilebilirlik çok zorlayıcı bir yöntemdir; sağlık konusunda panik yarattığı bile olur. Örneğin, zaman zaman, belli işyerleri,

1770

P. Simon Laplace: Yanılgılar
bilişsel aldanmalardır.

1957

H. Simon: Yargılar
bilişsel kapasiteyi aşar.

1972

Kahneman ve Tversky:
buluşsal yargı yöntemleri

okul ya da hastanelerde “normal” sayının üzerinde kanser vakası yaşandığı gözlenir. Bunlara kanser kümeleri denir. Bu durumda genel tepki, çevresel bir neden aramaktır: örneğin, yüksek gerilim hatları ya da hava kalitesi ya da baz istasyonları. Kamu baskısı nedeniyle, sağlık yetkilileri kısıtlı kaynaklarını bu nedeni bulmaya adar. Ancak, nadiren bir nedene ulaşırlar, zira öncelikle gözlem kusurludur. Kanser vakalarının her binada ve her iş yerinde nüfus geneliyle aynı dağılımı sergilemesini beklemek, her ailede aynı sayıda erkek ve kız çocuk olmasını ya da rulette her turda aynı sayıda kırmızı ve siyah gelmesini beklemekle aynı şeydir. Rastgele olaylar kümeler oluşturabilir ve oluşturur. Bunu anlayamamak, gereksiz paniğe ve hayali sorunlar yerine gerçek sorunlara harcanması iyi olacak değerli kaynakların heba edilmesine yol açar.

Riski anlamak Davranışsal ekonomistler, yoksulların istatistiksel yaklaşımla düşünme konusunda nasıl olduklarını göstermiştir: Genellikle sayılardan anlamazlar. Şu örneğe bir bakalım:

“Fred’i tanıyanlar, onunsakin, içe dönük, çalışan biri olduğunu söylerler. Ayrıntılara önem veren, ne fazla iddialı ne de girişken biri.”

Sizce, ondan bir kütüphaneci mi, yoksa satıcı mı olur? Yanıtınız için nesine iddiaya girersiniz? Demek, “fazla zekâ gerektirmeyen bir iş”, yani eşittir tam bir kütüphane memuru. Ama durun bir dakika: Bu ülkede kaç kütüphaneci, kaç satıcı var? Kütüphanecilerden en az 100 kat fazla, satış işinde çalışan insan olmalı. Üstelik ne sattıklarına göre de aralarında büyük farklılıklar vardır. Fred de, pekâlâ, araştırma yapan bilim insanlarına çok özel, teknik

Piangoda büyük ikramiye nasıl vurur?

İşte psikoloji bilginizin işe yarayabileceği bir örnek. Eğer Sayısal Loto oynuyor ve kazanmanızı en üst düzeye çıkarmak istiyorsanız, ardışık altı sayı seçin (1, 2, 3, 4, 5, 6 ya da 22, 23, 24, 25, 26, 27 ya da başka benzer bir sıralama). Bunlar çoğu insan için gerçekçi bir sonucu “temsil” etmeyeceğinden, bu sırala-

mayla seçim yapan insan sayısı az olacaktır. Tüm sıralamalar aynı kazanma şansına sahip olacağından (yani pratik olarak hiç), altı ardışık sayı seçmekle daha az ya da çok şansa sahip olmayacaksınız. Ancak, şansa, sizin sayınız çıkarsa, en azından ödülü başkasıyla paylaşmazsınız.

ekipmanlar satıyor olabilir. Bu duruma, “temel oranı göz ardı etmek”, yani herhangi bir durumdaki tüm olasılıkları bilmek denir.

Elinizdeki olasılıkları bilmek Piyangoyu kazanma olasılığınız nedir? Yıldırım tarafından çarpılma, zehirli bir yılan tarafından ısırılma ya da uçak kazası geçirme olasılığınızdan daha azdır. İnsanlar, 30 yıl önce çekilmiş *Jaws* filmi yüzünden, asla köpekbalığı görülmeyen sularda halen köpekbalığından korkarlar. Sigorta yaptırmak konusunda da aynıyı söylenebilir. Kendinizi uçak kazasına mı, yoksa hırsızlığa karşı mı sigortalatırdınız? Elbette ikincisine, çünkü daha sık rastlanır. Şükür ki, ilki çok nadir görülüyor.

Bu temel oran konusundan çok farklı olarak, bir de, istatistiksel hatalara yol açan şu ünlü “büyüklük yanılgısı” var. İnsanlar küçük sayılara gösterdikleri dikkatten fazlasını büyük sayılara gösterirler. Sayılara karşı duyarsızlık en bariz olarak, insanların kendi paraları hakkında düşünme ve yine kendi paralarını kullanma biçimlerinde görülür. Gary Belsky ve Thomas Gilovich –davranışsal ekonomi üzerine 1999 tarihli *Why Smart People Make Big Money Mistakes* [Akıllı İnsanlar Neden Para Konusunda Büyük Hatalar Yapar?] adlı kitabın yazarları– kötü istatistiksel akıl yürütmelerden kurtulmak için bazı yararlı önerilerde bulunmuşlardır:

1. Kısa dönemli başarılardan etkilenmeyin: Daima uzun dönemli eğilimlere bakın.
2. Ortalama düzeyde oynayın; çünkü şans yatırımlarda büyük rol oynar ve kısa dönemli şans etmenleri tarafından baştan çıkarılmak kolaydır.
3. Zamanın sizden yana olduğu zamanı bilin: Erken başlayın, enflasyonun gücünü hafife almayın.
4. Temel oranlara karşı dikkatli olun ve bunları bilin.
5. Küçük puntolu yazıları mutlaka okuyun. Çünkü iri puntolu yazıların verdiğini, küçük puntolular geri alır.

» fikrin özü

“Büyük başarılar, büyük başarılar için büyük başarılar gerekir.”
 “Büyük başarılar, büyük başarılar için büyük başarılar gerekir.”

29 Yargı ve Sorun Çözme

“O insanları iyi tanıyor.” “Bana kalsa, onun yargısına güvenmezdim.” “Kanımca, çözdüklerinden çok daha fazla sorun üretip duruyorlar.” “Bu karar önemli olduğundan bir komisyon oluşturmamız lazım.” Sorun çözme, düşünme psikolojisinin tam kalbinde yer alır. Birbirinden farklı ilişki öbeklerini ele alır.

Sorun çözmek, amacı olan, hedefe yönelik entelektüel bir etkinliktir. Kimi “problemler” neredeyse kendiliğinden, çabucak çözülür, çünkü her zaman karşılaşılan cinstendir. Öte yandan, yeniden yapılandırma, kavrayış ve yeniden hesaplama gerektiren sorunlar da vardır. Gestalt psikologlarından öğrendiğimiz kadarıyla, sorun değiştiği için belli sorunlar karşısında iyice bellediğimiz yanıtlar artık işe yaramadığından, kimi zaman önceki deneyimler, sorun çözme yeteneğimizi azaltıp iyice bozabilir.

“Akıldışı biçimde ele alınan doğrular, gerekçelendirilen hatalardan daha zararlı olabilir.”

Kısayollar “Heuristic” (kısayol) sözcüğü keşfetmek anlamına gelir. Psikolojide insanların sorun çözmeye çalışırken kullandıkları yöntemlerden birini (genellikle kestirme yol) tanımlamak için kullanılır. Kısayol, sorun çözmenin “pratik yolu”dur. Kimi zaman, sorun çözmenin karmaşık, mantıksal, işlemlere bağlı yöntemi olan algoritmalarından oluşur.

T. H. Huxley, 1960

Karar verici konumdaki insanlar her gün, çoğunlukla etkili, kesin ve çok sayıda olan basit kısayollardan yararlanır. Bunlar hızlı karar vermek gerektiğinde çok yararlıdır ve genellikle de daha fazla bilgiye kolayca erişilemeyen durumlarda kullanılırlar. Aslında, tek bir sorunu çözerken aynı anda birden çok kısayola başvurulabilir.

dönem

1957

Beyin fırtınası fikri ortaya atıldı.

1961

Riskli grup kararı alma gösterildi.

Bizler “bilişsel cimriler” olduğumuzdan, kısayollara emin olmadığımız durumlarda başvururuz. Kısayollar, evrim süreçleri ya da öğrenmeyle edindiğimiz basit, etkili kurallardır. İnsanların, karmaşık sorunlar ya da eksik bilgi karşısında tipik olarak nasıl karar verdikleri, yargıya vardıkları ve sorun çözdüklerini açıklamak için ileri sürülmüşlerdir. Aşağıdaki örneklerle bakalım.

Temsil kısayolu Bu varsayıma göre, en sık bir grup ya da kategorinin tipik (ya da temsil edici) üyeleriyle karşılarız. Burada temel oran bilgisi ya da sorunun toplulukta genel ortaya çıkışı ya da grubun topluluktaki yerini göz ardı etme eğilimi vardır. Çalışmalara göre, insanlar küçük örneklemelerden gelen sonuçları büyük örneklemelerden gelenler kadar geçerli sayma eğilimindedirler (bkz. Bölüm 8).

Bulunabilirlik kısayolu Bu, anları ya da olayları ve yargı üzerindeki etkilerini akla getirme kolaylığıyla ilgilidir. Hatırlanması kolay, canlı, göz önüne getirilebilir anlara olması gerekenden daha fazla önem veririz. İnsanlar, olayları ya da somut örnekleri daha canlı hatırladıklarında, daha az hatırladıkları olaylar karşısında, bunların önemini ya da yinelenme olasılığını abartırlar. Bir başka örnek de, insanların bir araba kazasında değil de, uçak kazasında ölebileceklerine inanmalarıdır. Çünkü uçak kazası vakaları basında daha geniş yer bulur ve dolayısıyla da hatırlanması kolaydır.

Referans noktalı kısayol Bu, insanların karar verirken bir özelliğe ya da bilgi parçasına çok fazla güvenme ya da bağlanma şeklindeki yaygın eğilimlerini anlatan bilişsel yanlılıktır. Bu kısayola göre, insanlar üstü kapalı önerilmiş bir referans (bağlanma) noktasıyla yola çıkıp tahminlerine ulaşmak için bunda ayarlamalar yaparlar. Bir çalışmada, araştırmacılar Birleşmiş Milletler'deki Afrikalı ulusların yüzdesi sorulduğunda, önce “yüzde 45'ten az mı, çok mudur?” şeklinde soru yöneltilenlerin, sorunun “yüzde 65'ten az mı, çok mu?” şeklinde sorulduğu deneklere göre daha düşük değerler verdikleri gösterilmiştir. Referans noktası almak ve ayarlamak adil ücret ve iyi pazarlık algıları gibi diğer tahmin türlerini de etkiler.

“Herkes belleğinden yakınıyor, ama kimse yargıya varamamaktan şikâyetçi değil.”
Dük François de la Rochefoucauld, 1678

1972

“Grup düşüncesi” kavramı tanımlandı.

1982

Kahneman, Slovic ve Tversky, *Judgement under Uncertainty: Heuristics and Biases*

2002

Psikolog Kahneman Nobel Ekonomi Ödülü’nü kazandı.

İş dünyasındaki yanlışlıklar Sorun çözmedeki yanlışlıklar ya da hataların iş dünyasına uyarlanması *davranışsal ekonomi* denir. Bu alan, parayla ilgili konulara ilişkin yaygın karar verme tutumlarına odaklanır. Bunlar aşağıdakileri kapsar:

- doğrulama yanlışlığı ya da yalnızca sizi doğrulayan veya fikirlerinizle örtüşen bilgileri aramak
- iyimserlik yanlışlığı, yani diğerlerinden daha iyi bir yargıç olduğunuza ve kötü talihin olasılıkla diğerlerinin başına geleceğine inanmak
- kontrol yanlışlığı, yani örgütsel ya da ulusal olayların sonuçlarını, yapabileceğinizden çok daha fazla etkileyeceğinize inanmak
- aşırı güven yanlışlığı, yani tahminlerinizin ve yargılarınızın daima en iyisi olduğuna inanmak
- zihinsel katılık, yani günlük olaylara aşırı ya da gereğinden az tepki vermek.

Bu örnekler çoğaltılabilir ve kararlarının müthiş, parlak ve akla uygun olduğuna inanan birçok kişinin canını sıkabilir.

Beyin fırtınası Beyin fırtınası üzerine çalışmalar özellikle şaşırtıcı olmuştur. İnsanların beyin fırtınası gruplarında çalışırken vardıkları sonuçların, yalnız başına çalıştıkları zamanla karşılaştırıldığında, daha fazla ve daha “yaratıcı” olduğu öne sürülmüştür. Buradaki fikir, bir süreci izlemek

**“Üst düzey zekânın göstergesi, hata yapma kapasitesidir.”
H. Price, 1953**

(“ne kadar çok o kadar iyi”, serbest atış yüreklendirilir, eleştiriye izin verilmez) ve harika sonuçlar almaktır. Ancak, veriler aksini söylemektedir: Tek başına çalışan insanlar daha iyi sonuçlar alıyor görünmektedir. Peki, neden? Öncelikle, *değerlendirilme endişesi* söz konusudur, yani, insanlar grup içindeyken sıkılgan olduklarından, diğerlerinin onaylamayabileceği düşüncesiyle iyi fikirleri kendi kendilerine sansürleyebilirler. İkinci olarak, *toplumsal aylaklık* rol oynar, yani grup içindeki insanlar tüm işleri başkalarına bırakabilirler. Üçüncü olarak, *üretimin engellenmesi* sorunu vardır; insanlar etraf gürültülüken net düşünemediklerini söylemektedirler. İşte jüri geri dönüyor... Yaratıcı bir sorun üzerinde tek başına çalışan insanların aldıkları sonuçları topladığınızda, beyin fırtınası grubundakine göre daha iyi ve daha çok yanıt ürettiklerini görürsünüz.

Gruplarda karar almak Peki, insanlar grup içindeyken mi, yalnızken mi daha iyi yargılara varırlar? Bu konudaki sosyal psikoloji yazını epey eğlenceli ve şaşırtıcıdır. Karar alırken birçok adımdan geçtiğimiz ileri sürülmektedir: Durumu irdeleriz ve hedefleri saptarız; ardından nasıl karar vereceğimize karar

veririz (kim, ne zaman, nasıl, nerede), bundan sonra da iyi alternatif çözümleri aramaya başlarız. Daha sonra, alternatifleri değerlendirir, seçim yapar, bunu değerlendirir ve sonuçlarından ders çıkarırız. Nasıl karar verdiğimiz genellikle hafife aldığımız önemli sorulardan biridir: Tek başına mı karar vermeliyiz, uzmanlara mı danışmalıyız, komisyon mu kurmalıyız?

Grup içi kutuplaşma Yine ilginç bir çalışma da, grup içinde kutuplaşmayla ilgilidir. Çoğu insana göre, kararlar bireyler tarafından teker teker değil de, grup tarafından alındığında (yönetim kurulu toplantısı ya da mahkeme jürisi gibi) daha ılımlı olur ve uç kararlara pek gidilmez. Halbuki grup içinde karar alma süreci sık sık daha uç kararlara götürür. İlk olarak, çoğu kişi toplumsal karşılaştırmalar yapar; yani, kendini gruptaki diğerleriyle karşılaştırır. Bunu yaparken de, hakkaniyet, doğruluk, risk vb. ile ilgili belli kültürel değerlere daha sıkı sarılmaya çalışır. Dolayısıyla, çevre kirliliği ya da çocukların korunması gibi konularda, gruplar çok tutucu ve riskten kaçınan kararlar alabilirken (bireylerden daha fazla), iş değişiklikleri ya da macera tatilleri gibi diğer konularda tavsiye verirken aksi yönde davranırlar. Bunun yanı sıra, gruplarda güvenilir ve iyi konuşan birinin verdiği son derece ikna edici bilgi, grup üyelerini kolayca belli bir pozisyona yönlendirebilir.

Grup düşüncesi

Çok kötü kararlar almış gruplarla ilgili birçok çalışma, grup düşüncesi kavramının geliştirilmesine yol açmıştır. Bu, grupların kendilerinin zarar görmeyeceği şeklinde bir yanılsamaları olduğunda ve bahaneler bulmaya fazla zaman harcadıklarında (ellerindeki konu hakkında akılcı davranmak yerine) görülmektedir. Gruplar, kendilerinin ahlaken ve etik olarak diğerlerinden üstün olduğuna tamamen inanma eğilimindedirler ve gerçek-

ten de diğerlerini olumsuzlamakla çok fazla zaman harcarlar. Aynı zamanda, "emirlere uymak" ya da "bağlılığını açıklamak" konusunda güçlü ve sağlıklı bir uyum baskısı yaratırlar. Bu da onları muhalif fikirleri oto sansürlemeye ve iyi ya da önemli karşı fikirler geliştirmeye yöneltir. Aslen, bu gruplar genellikle herkesin aynı şekilde düşünmesini sağlayan "fikir muhafızları"dır. Bu da, aslında hiç ortada olmayan bir ittifak izlenimi yaratır.

>> fikrin özü
Yargı çoğunlukla bağlam
tarafından etkilenir

30 Vazgeçemeyecek Kadar Fazla Yatırım Yapmak

En sevdiğiniz tiyatrocu kentinize geliyor ve sizde de bilet var. Gösteri günü, canınızı sıkan iki şey öğreniyorsunuz: Yıldızınızın durumu iyi olmadığından yerine bir yedek oyuncu sahneye çıkacak ve ayrıca, ulaşımda grev olduğundan gösteri yerine gidip gelmek tam bir kâbus olacak. Biletleriniz bir müşterinizden ya da dostunuzdan hediyeyseniz ne yapardınız? Peki, ya her bir bilet için kendi cebinizden tam 100 dolar ödediyseniz?

Batık maliyet yanılgısı, insanların bilet parasını kendileri ödediği takdirde, tanımadıkları birinin bile olsa, o konsere gitmek için ellerinden geleni yapabileceklerini açıkça göstermektedir. Konferans organizatörleri de aynı şeyi söyler: İnsanlar ne kadar çok ödeme yapmışlarsa, katılma (dolayısıyla da iptal etmeme) olasılıkları o kadar fazladır. Bu, klasik *kayıptan kaçınma* davranışdır. Kullanılmamış bir bilet kayıp demektir; daha da kötüsü, savurganlık yaptığınız anlamına gelir.

**“Hiç âşık
olmamaktansa
âşık olup
kaybetmiş olmak
daha iyidir.”
Alfred Lord
Tennyson, 1880**

İşten eve giderken müthiş bir fırsat gördünüz: Normal fiyatın yüzde 25'i indirimle şahane bir hazır yemek. Bir porsiyon kapıp eve gittiğinizde, bir arkadaşınızı da çağırmak istiyorsunuz. Telefon ediyorsunuz, davetinizi kabul ediyor, hemen bir porsiyon daha yemek ısmarlamalısınız. Ama şansa bakın ki, özel kampanya bitmiş, bu durumda yemeği esas fiyattan ısmarlamanız gerekiyor. Bu kadarla kalsa iyi: Her iki yemeği de ısıttığınızı sırada arkadaşınız telefon ediyor ve bir işi çıktığını, gelemeyeceğini söylüyor. Şimdi elinizde iki adet sıcak ve tekrar ısıtılamayacak yemekle kaldınız:

dönem

1968

İlk klasik deney

1979

Beklenti kuramı tartışıldı.

Birini atmalısınız. Yemeklerin ikisi de aynı, ama bu durumda insanlar neredeyse daima tam fiyat ödedikleri yemeği yiyorlar.

Ekonomik düşünmek Ekonomistler batık maliyetlerin akılcı kararlar alınırken hesaba katılmadığını öne sürmektedirler. Bunun klasik örneği şudur: Yanlış filme bilet aldınız ve bileti geri veremiyorsunuz. Bu batık maliyettir. Önünüzde iki şık var:

- madem bilet parasını ödediniz, görmek istemediğiniz filmi seyredersiniz
- madem bilet parasını ödediniz, üstüne bir bardak soğuk su içip o zamanı daha eğlenceli bir şey yaparak geçirirsiniz.

Yani, bileti aldığınıza üzülseniz de, şu anki kararınız, bilet parasından bağımsız olarak, sanki bambaşka bir filmle ilgili karar vermiş gibi, tamamen o filmi seyretmek isteyip istemediğinize bağlı olacaktır. İkinci seçenek yalnızca tek bir yönden (parayı harcadınız/ziyan ettiniz), ilk seçenekte iki yönden ziyan getireceği (hem para hem de zaman harcanıyor) için, akılcı düşünenler ikinci seçeneğin kesinlikle daha iyi olduğunu söyleyeceklerdir.

“Geçmiş yabancı bir ülkedir. Orada işler başka türlü yürür.”
L. Hartley, 1950

Çoğu insan, kaynaklarını “çarçur etmekten” nefret eder. Birçokları, aslında hiç istemese de, diğer türlü davranmayı onca zahmetle kazanılmış, vergisi peşin ödenmiş bilet parasını çöpe atmak saydığından, kendini filme gitmek zorunda hisseder. Batık maliyet yanılması işte budur: “Yanılığ” dediğimize dikkat edin. Bu davranış kesinlikle akıldışıdır: Anlamsızdır, çünkü verilen kararlar hiç alakası olmayan bir bilgi üzerinden, kaynakların (zaman) yanlış kullanımı söz konusudur.

Batık maliyetler genellikle bütçeyi fena halde aşan maliyetlere yol açar. Sonradan beklenenden daha düşük değeri olduğu ya da en kötüsü artık hiç para etmediği ortaya çıkan bir fabrikaya, makineye ya da araştırma projesine yapılmış yatırım, batık maliyetlere örnek verilebilir. Bir hükümet gerçekten gerekli bir nükleer santral kurmak için 50 milyon sterlin harcamış, ancak parası tükenmiş olsun. Santralin şimdiki değeri sıfırdır, çünkü tamamlanmamıştır. Öte yandan, 20 milyon sterlin daha

“Rüyalar daima geçmişte geçer.”
A. Phillips, 1993

1999

Beisky ve Gilovich
kaybetmekten korkanlara
yardım ediyor.

2000

Cohen, *The Psychology of
the Stock Market*

bulunsa santral tamamlanabilir ya da tamamen terk edilip topu topu 10 milyon sterlin verilerek yeşil enerji kullanımını destekleyen bir rüzgâr santrali kurulabilir olsun. İlk harcamayı tamamen zarar saymak anlamına gelse dahi, bundan vazgeçip alternatif santral inşaa etmek en akılcı karardır. Yatırılan 50 milyon sterlin batık maliyettir. Peki, sizce, politikacılar ne sıklıkta (ekonomik açıdan) akıldışı davranır ve projenin tamamlanması yoluna giderler?

Psikologlara göre, batık maliyetler kayıptan kaçınma yüzünden alınacak kararları etkiler: Geçmişte ödenmiş bedel, alınacak kararlar ilgisiz olmalıyken ve gerçekten de öyleyken, şimdi ve gelecekteki değer için bir kıstas olmaktadır. Dolayısıyla, bu akılcı olmayan bir davranıştır. İnsanlar geçmişlerine kısılr kalır, kayıplarını telafi etmek için almış oldukları kötü kararları kapatmaya çalışırlar.

Klasik çalışma

1968'de, belki de en klasik batık maliyet deneyinde, iki araştırmacı 141 at yarışı bahisçisiyle görüştü. Bunlardan 72'si, son 30 saniye içinde 2 dolarlık bahis oynamıştı; 69'u bir sonraki 30 saniye içinde 2 dolar oynamak üzereydi. Hipotezleri, şimdiden yaptıkları eylemle kendilerini bağlamış olanlarda (2 dolarlık bahisle) karar sonrası sıkıntının, bu kez kazanan atı seçtiklerine her zamankinden daha güçlü inanmaları sayesinde daha az olacağıydı. Bahisçilere atlarının kazanma şansını yedi puanlık bir cetvelde değerlendirmeleri söylendi.

Henüz bahis oynamamış olanlar, atlarının kazanma şansını, aslında "ortalama kazanma şansı" nı ifade eden ortalama 3,48 puan olarak bildirirken, bahsi oynamış olanlar "iyi kazanma şansı" anlamına gelen ortalama 4,81 puan olarak bildirdiler. Böylece, araştırmacıların hipotezleri doğrulanmış oldu – 2 dolarlık bir bağlanma sonrasında insanlar kendi bahislerinin kazanacağına daha çok güveniyorlardı. Araştırmacılar, at sahiplerine de ikincil bir test uyguladılar ve (normalleştirme sonrası) hemen hemen aynı sonuçları almayı başardılar.

Batık maliyet yanılışı, Avrupa'da "Concorde etkisi" olarak da adlandırılır. İngiliz ve Fransız hükümetleri 1950'lerde ve 1960'larda, seston hızlı fantastik Concorde uçağını geliştirmek için, artık ekonomik bir kazanç getirmeyeceği ortaya çıktığı halde, ortaklığa gitmişlerdi. Bu kaybedilmiş bir paraydı. Özellikle de, İngiliz hükümeti bu ortaklığın, asla başlatılmaması gereken "ticari bir felaket" olduğunu biliyordu. Ancak bu, sadece kötü karar vermekten çok, kamuoyu önünde madara olmak ve siyasal zorunluluklarla ilgili bir durumdu.

Para üstüne para kaybetmek Davranışsal ekonomistler kayıptan kaçınma ve batık maliyet yanılmasına yatkın insanların özelliklerini tanımlamışlardır. Onlara göre klasik bulgu, önemli harcama kararlarını, bir proje için ne kadar harcamış olduğunuza bağlı olarak alıp almadığınızdır. Kayıptan kaçınmanın da, kazananlar yerine kaybeden yatırımları satma ve fiyatlar düştüğünde borsadaki parayı çekme eğilimiyle ilişkili olduğuna dikkat çekmektedirler. Daha iyi karar vermeye yardımcı olacak önerileri şöyledir:

- Riske toleransınızı değerlendirin, kayıp ve işler kötü gittiğinde paniğe kapılma eşiğinizi test edin; en azından, kendinizi daha iyi tanımış olursunuz.
- İşinizi/yatırımlarınızı/çalışmanızı çeşitlendirin; böylece, işler bir yönde kötü giderse, daha az duygusal ve daha anlamlı tepki gösterebilirsiniz.
- Uzun süreli hedeflere ve stratejilere bakarak, resmin tamamına odaklanın; böylece, işler kötüye gittiğinde derhal aşırı tepki gösterme olasılığınız azalır.
- Geçmiş unutup; köprünün altından çok sular aktı; kötü talihin ya da berbat hataların kurbanı olmayın. Unutmayın, bu geçmiş haklı göstermek filan değildir. Geçmişe değil, şimdiye ve gelecekteki duruma bakın.
- Kayıplarınızı kazanç olarak yeniden yorumlamaya çalışın. Bir zarardan paha biçilmez dersler alabilir, örneğin, bu sayede vergi yükünüzü azaltabilirsiniz. Geçmiş değiştiremezsiniz, ama geçmiş hakkındaki düşüncelerinizi değiştirebilirsiniz.
- Kazançlarınızı yayın, kayıplarınızı birleştirin. Olumlu sonuçların farklı zamanlara yayılmasını, kötü haberlerin tek seferde gelmesini sağlamaya çalışın; böylece bununla başa çıkabilir ve kurtulabilirsiniz.
- Yatırımlarınızla daha az ilgilenin. Her gün fonlarınıza bakmaktan vazgeçin, haftada bir kez yeterlidir. Doğal kayıptan kaçınma tutumunuzun huzurunuzu bozmasına izin vermeyin.

“Geçmiş kontrol eden geleceği de kontrol eder.”
George Orwell, 1948

» fikrin özü
Batık maliyetler kararlarımızı etkiler

31 Akılcı Karar Verme

“İnsan bir doğal dürtüye değil de diğerine teslim olduğu için neden pişman olur; ve hatta neden bu hareketinden pişmanlık duyması gerektiğini hisseder? Bu bakımdan daha alt türdeki hayvanlardan ciddi şekilde ayrılr insan.” C. Darwin, 1862

Sorun çözmek karar vermeye benzemekle birlikte, onunla aynı şey değildir. Sorun çözerken, yerinde alternatif çözümler yaratmaya çalışır, karar verirken de bunların arasından seçim yaparsınız. İnsanlar alıştıkları karar verme yöntemlerini kullanmaya eğilimlidirler. Belki, artıları eksileri listeler, belki de başkalarına danışrlar. Kararlar tek başına ya da birileriyle birlikte, serinkanlılıkla ya da epey duygusallıkla verilebilir.

“Hiçbir yaşam yoktur ki, pişmanlıksız ve avuntusuz geçsin.”
A. Bennett, 1995

Çoğumuz genellikle akılcı kararlar verdiğimizize inanmak isteriz. Ekonomi jargonunda, buna fayda maksimizasyonu denir. Olması en muhtemel seçenekler (olasılık anlamında) ve bunların bizim açımızdan değeri (yararı) üzerinde çalışırız. Sonra bu ikisini çarpar ve içlerinden en iyisini seçeriz. Buna normatif kuram denir. Ancak burada çok önemli bir sorun vardır: Karar veren insanlarla yapılan çalışmalar, bu şekilde karar vermeyi sevmediklerini göstermiştir. Özellikle kazanç ve kayıplar konusunda. Bizler kazançtan çok kayıp olasılığıyla ilgileniriz.

Beklenti kuramı Kahneman ve Tversky, risk içeren, yani sonuçları belirsiz, ancak olasılıkları bilinen alternatifler arasında karar vermeyi tanımlayan beklenti kuramı üzerine çalışmalarıyla 2002’de Nobel Ekonomi Ödülü’nü kazandılar.

dönem

1947

Normatif karar verme kuramları

1981

Gerçeğe yakın önemi tanımlandı.

Çalışmalar, insanların kaybetmeye karşı, kazanmaktan daha duyarlı olduklarını gösterdi. Öyle ki, kayıpları önlemek için sık sık ciddi riskleri göze almak isteyeceklerdi. İnsanların borsa düştüğünde hisselerini satmaları (akılsızca); birçok kez tamirat parası verdikleri gerekçesiyle eski, çalışmayan bir arabayı tekrar tekrar tamire götürmeleri işte böyle bir şeydir.

İnsanlar hangi sonuçları temelde aynı gördüklerine göre karar verirler ve bir referans noktası seçerek daha düşük sonuçları zarar, daha yüksek olanları kazanç olarak nitelendirirler. S eğrisinin asimetrisi, Warren Buffet'in "kayıplar kazançların duygusal tepkisinden iki kat fazla kazanır" bulgusunu ortaya koyar. İnsanlar kazançlarla ilgili olarak riskten kaçınma (güvenli oynama), kayıptan kaçınma (kayıptan kaçınma için kumar oynama) tavrı içine girerler. Büyük kazancın öznel değeri, küçük bir kazancından çok da fazla değildir. Dolayısıyla, kazancını artırmak için kumar oynayan insanların ödülü pek de büyük olmaz.



Beklenti kuramının önemli bir uygulaması, riskli durumların çerçeveleme- sidir. Aşağıdaki örnek, çerçevelemenin insanlar üzerindeki etkisini çok iyi göstermektedir.

İnsanlardan, az rastlanan ve 600 kişiyi öldürmesi beklenen bir salgın hastalık üzerinde çalışan bir bilim insanı olduklarını düşünmeleri istendi. Hastalıkla savaşmak için iki farklı program önerildi. İlk grup katılımcıya bu iki programdan birini seçme hakkı tanındı:

Program A: 200 kişi kurtarılacak.

Program B: 600 kişinin kurtarılma olasılığı üçte bir; üçte iki olasılıkla kimse kurtulamayacak.

Bu grupta, katılımcılardan yüzde 72'si program A'yı seçerken, kalan yüzde 28 de program B'den yana tercih kullandı.

İkinci gruba sunulan tercihler ise şöyleydi:

Program C: 400 kişi ölecek.

Program D: kimsenin ölmeme olasılığı üçte bir, üçte iki olasılıkla 600 kişi ölecek.

“Doktor düşünürken hasta ölür.”
İtalyan atasözü

1984

Beklenti kuramı ortaya atıldı.

2000

Karar verme bilimi gelişti.

2008

Kahneman ve Tversky Nobel Ödülü aldı

Bu karar çerçevesinde ise, katılımcıların yüzde 78'i program D'yi tercih ederken kalan %22 program C'den yana tercih kullandı. Oysa program A ve C ile B ve D, etki bakımından özdeşti. İki katılımcı grubunda, karar çerçevesinde yapılan değişiklik, tercihleri tam tersi yönde etkiledi, ilk grup program A/C'yi, ikinci grup B/D'yi tercih etti.

Çerçeveleme etkisi Bir durumu nasıl sunduğunuz, makyajladığınız ya da çerçevelediğiniz, insanların tepkisini kuvvetle etkiler. Yüzde 5 indirimli olanı mı, yoksa yüzde 5 zam yapılmamış mı tercih edersiniz? Ücretteki aynı, ama farklı çerçevelenmiş değişiklik tüketici davranışlarını büyük ölçüde etkiler ve pazarlama açısından büyük önem taşıyan bir alandır. Dolayısıyla, tipik olarak şöyle reklamlarla karşılaşırız: “Aydın 15’ine kadar başvurmazsanız şu kadar kaybınız olacak...”

Seçeneklerde olası kazançlardan söz edildiğinde, insanlar riskten kaçınmak isteyeceklerdir; seçeneklerde olası kayıplardan söz edildiğindeyse, bu kayıpları minimize etmek için risk alacaklardır. Geçmiş ve yaşı ne olursa olsun herkes, kazancın keyfini maksimize etmek yerine kaybın üzüntüsünü minimize etmeye çalışır.

Karar verememe durumu

Beklenti kuramı, hem neden davranmamamız gerektiği gibi davrandığımızı hem de neden davranmamız gerektiği gibi davranmadığımızı açıklar. Ne ilginçtir ki, hayatta insanın önüne ne kadar çok seçenek çıkarsa, hiçbir şey yapmama olasılığı o kadar fazla, seçenekler ne kadar çekiciyse, karar vermede gecikme ya da karar verememe hali o kadar beterdir. Seçme özgürlüğü ciddi sorunlar yaratabilmektedir. Karar vermeyi ne kadar geciktirseniz, tereddüdünüzü yenme olasılığınız o kadar azalır. Bir çalışmada insanlara güzel bir ödül için bir ankete yanıt vermeleri söylendi. Kimine 5 gün, kimine 21 gün süre tanındı, üçüncü grubaysa süre sınırı konulmadı. Sonuçlar: 5 gün süreli grupta yüzde 66, 21 gün süreli grupta yüzde 40, süresiz gruptaysa yüzde 25 geri dönüş oldu.

Karar veremeyen insanlara şu önerilerde bulunulmaktadır:

- Karar vermemenin de bir karar olduğunu fark edin. Ertelemek, pasif agresiflik ve sürüncemede bırakmak, statükoda bir tür güven sergilemek adına iyi yollar değildir.
- Fırsatları kullanmamanın bedellerini hafife almayın. Hiçbir şey yapmamanın bedeli, “yeterince iyi olmayan” bir şey yapmanın bedelinden daha ağır olabilir.
- Belli kuralları izlemenizi ve çok sayıda karar vermekle oyalanmamanızı sağlayacak bir oto pilot sistemi geliştirin.
- Şeytanın avukatlığını yapmayı unutmayın: Varsayımlara meydan okuyun, bugün olduğunuz yerden değil, sıfırdan başlayın. Sorunu alt üst edip inceleyin.

Bir çalışmada, kadınları meme muayenesi ve mamografi yaptırmaya ikna etmeye çalışan sağlıkla ilgili iki video çekildi. İkisi de hemen hemen aynı tıbbi ve istatistiksel gerçeklerden söz ediyordu. Ancak biri tarama yaptırtmanın kazançlarını, diğeryse yaptırmamanın risklerini vurgulamaktaydı. Kuramın öngördüğü gibi, riske odaklanan filmi izleyen kadınlardan daha çoğu tarama yaptırmayı seçti.

Çalışmalara göre, insanları sağlıklı önlem almaya yöneltmek istiyorsanız (doğum kontrol hapları ve prezervatif kullanmak gibi), en iyi mesaj verme yöntemi bunları kullanmanın yararlarını öne çıkarmaktır. Aksine, insanları saptama testlerine (HIV testleri) yönlendirmek istiyorsanız da, olumsuzluklara odaklanmanız en iyi sonucu verecektir. Kayba ya da kazanca göre çerçevelenmiş mesajlardan hangisinin daha fazla işe yaracağını, kişinin davranışları düşük ya da yüksek riskli olarak görüp görmemesi belirler.

Burada kayıp gerçekliği değil, kayba ilişkin algı önemlidir. Bir kez, herhangi bir neden için fazlasıyla zaman, para ya da enerji adadıysak, bizi bunun iyi ya da desteklenmeye değer bir fikir olmadığına inandırmak artık zordur.

Girişimcilikle ilgili risk alma Risk alma esasen bir kişilik etmeni midir? Daima riskten kaçınan ya da daima risk alan bireyler vardır. Peki, riskten kaçınan insanlar güvenlik konusunu çok önemserken, risk alanlar risk peşinde koşan, kazanma hırsı içindeki insanlar mıdır? Aslında, risk peşinde koşanlar olası kayıplar söz konusu olduğunda cesaret gösterirken, riskten kaçınanlar, kazanma olasılığında aynıını yapar.

Başarılı girişimcileri kapsayan çalışmalarda, bu kişilerin asla riskten kaçınmadıkları gösterilmiştir. Bu kişiler son derece aktif ve hevesli olup “orta” düzeyde risk almaya istekli olma eğilimindedirler. Enerjik, başarı odaklı ve iyimserdiler. Başarısızlıkları kabul etmeye hazır olup hatalarından ders alırlar. Fırsatları kollarlar. Beklenti kuramı terimleriyle konuşursak, kayıp ve riskten kaçınma eğilimleri azdır ve risk peşinde koşarlar. Kararlarını yeniden çerçeveleme eğilimindedirler, böylece olaylara olumlu bakarlar ve karar verememe durumuna nadiren düşerler.

» fikrin özü

“Kararsızlıktan başka bir alışkanlık sahibi olmayandan daha mutsuz bir insan olamaz.”

W. James, 1890



32 Geçmişte Kalan Anılar

“Anılar güneşsiz kalmaktan kurumuş sardunyalarla ve çatlaklardaki tozlarla ve sokaklara sinmiş kestane ve kuytu odalara sinmiş kadın kokularıyla ve koridorlardaki sigara ve barlardaki kokteyl kokularıyla üşüşür zihnimize.” T. S. Eliot, 1945

Hemen herkesi “geçmişine götüren” belli şarkılar, kokular ve tatlar vardır. Farklı bir koku aniden güçlü anıları tetikleyebilir. Ergenlik yıllarından kalma bir şarkı bizi uzun zamandır unuttuğumuz bir döneme ve o duygulara geri götürebilir. Çocukluğumuzdaki ya da anayurdumuzdaki bir yemeğin tadı aniden ve bazen de hiç ummadığımız anıları canlandırabilir.

Pazarlamayla uğraşanlar bunu iyi bilirler. Dükkânların içine, alışveriş yapanın ruh halini ve dolayısıyla satın alma arzusunu etkileyeceği beklentisiyle yılın o

Unutmak

Yaşlıların çoğu ortaokul günlerinde olup bitenleri geçen yıl olanlardan daha iyi hatırlayabilir. İlginçtir ki, yüzleri hatırlama yeteneğimiz onları isimlendirme yeteneğimizden daha dayanıklı görünmektedir.

Eğer okulda ya da üniversitede bir dil öğrendiyseniz, bunun büyük bölümünü iki ila dört yıl içinde unutursunuz; ama unutma-

dığınız bölümü öyle sağlamdır ki, 40 yıl ya da daha uzun bir süre sonra bile hatırlanır. Yüzmek, araba kullanmak, paten kaymak bir kez öğrenilirse –yani, beceri, net şekilde bir eylemin diğerine götürdüğü kapalı hallerden oluşuyorsa– belleğinize kolayca yerleşir. Daktiloyla yazmak gibi, eylemleri birbiriyle bağlantılı olmayan açık halkalı beceriler için bu geçerli değildir.

dönem

1880’ler

Galton otobiyografik belleği inceledi.

1913-27

Proust, *Kayıp Zamanın İzinde*

dönemini (Noel zamanı çam, yaz için hindistancevizi kokusu) ya da bir niteliği (temizlik ya da sıcaklık) vurgulayan kokular sıkırlar. Uygun müziklerle de aynı etkiyi yaratmaya çalışırlar.

Otobiyografik bellek Hepimizin geçmişe ait anıları vardır: çocukluğumuz, okul yıllarımız, ergenliğimiz, ilk işimiz. Çok özel olaylara dair anılarımız olduğu gibi daha genel olayları da hatırlarız. Çok özel durumlara ilişkin bazı anılarımızın (düğün günümüzdeki hava durumu; ilk arabamız) doğruluğu kanıtlanabilir. Geriye dönük olarak, insanların en güçlü anıları hayatlarının iki dönemine aittir: ergenlik ve ilk erişkinlik (12-25 yaş diyelim) ile son altı yıl.

“Hatırlananların çoğu, saklanmış parçaların yeniden bir araya getirilmesiyle oluşur.”

J. Fodor, 1975

Çoğumuzda *infantil amnezi* vardır: İlk yıllarımıza ait pek az şey hatırlarız. Bu konuda farklı fikirler ileri sürülmektedir. Beyin o dönemde tam gelişmemiştir ve bu nedenle bilgi depolayamaz ya da bu anıları depolayacak kadar yetkin bir dilimiz yoktur. Belki de çocuğun dünyaya bakışı erişkininkinden o kadar farklıdır ki, anılar orda olsa bile, onlara erişmemizin gerçekten hiçbir yolu yoktur.

Bu olguyu incelemenin bir yöntemi de, çocukları ve annelerini birtakım ayrıntılarla, örneğin bir kardeşin doğumuyla ilgili sorgulamaktır. Onlara annenin ne zaman hastaneye gittiği ya da gidip gitmediği, gittiyse çocuğu kime bıraktığı, ne tür ve kaç kez kontrole gidildiği vb. sorulabilir. Bu teknik kullanılarak yapılan çalışmalarda, çocukların annelerinin hatırladıklarının üçte ikisine varan bir bölümünü hatırladıkları, ancak üç yaş öncesine dair hemen hemen hiçbir şey hatırlamadıkları anlaşılmıştır.

Hangi “olguları” hatırladığımız ve hangilerini unuttuğumuz kadar bunların sistematik olarak mı bozuldukları da çok önemli bir sorudur. Geçmiş hatırlama kapasitemiz elbette birçok farklı şeyden, örneğin insanların günlük tutup tutmadıklarından ya da çeşitli olaylara dair ses ya da video kaydı yapıp yapılmadığından etkilenebilir. Anılar zamanla bozulabilir, yapılandırılabilir ve yeniden yapılandırılabilir; özellikle de, olaylar sıkça ya da çok nadiren yeniden dillendiriliyorlarsa. İnsanlar olayların ayrıntılarından çok anlamını ya da önemini yorumlar. Aynı şekilde, ellerinde bir bütüne ait bir ya da iki adet çok

1920

Biyoveri araştırması başladı.

1970'ler

Günlük çalışmaları başladı.

1977

Flaş bellek kavramı sunuldu.

güçlü imge (resim, ses) vardır. Otobiyografik bir olgu ile jenerik kişisel bellek arasındaki fark işte budur.

Yöntemler 1880'lerde kişisel hatıraları ilk kez incelemeye başlayan büyük İngiliz psikolog Sir Francis Galton'dır. Bunun için insanlara "ev" ya da "baba" gibi tek bir sözcük verip, bu adla ilgili bazı özel hatıralarını dillendirmelerini istemiştir. Bu sırada ayrıntı, ton ve canlılığı da puanlamıştır. Diğer araştırmacılar, kişinin insanlar ve olaylarla ilgili hatıralarını haritalandırmaya çalışmak ve bunları yaratan süreci anlamak için bir görüşme şeması geliştirmişlerdir. Bilimsel çalışmanın gelişmesinde temel sorun, bu gerçek anıların doğrulanmasıdır.

"Belleğimiz, kontrolümüz altında olmayan yetkililerin danışıp karmakarışık biçimde tekrar yerine koyduğu kartotekslerdir."
Cyril Connolly, 1950

Bundan başka, altı yıldan uzun bir süre kendi otobiyografik anıları üzerinde çalışan bir Hollandalı psikoloğun müthiş kayıtları vardır. Psikolog, her gün başından geçen birkaç olayı kaydederek sonunda 2400 olay kaydetmiştir. Daha sonra, her 12 ayda bir bunlarla ilgili belleğini kontrol etmek için, kim, ne, nerede ve ne zaman sorularına yanıt verip veremediğine bakmıştır. En büyük zorluğu "ne zaman" sözcüğünün çıkardığını bulmuştur. Ayrıca, pek de şaşırtıcı olmamakla birlikte, en sıra dışı ve en duygusal olayların en iyi hatırdada kaldığını bulmuştur. İlginç olansa, en nahoş anıların hemen unutulmaya yüz tutmasıdır. Tamamen unutulmuş görünen bazı şeylerse, yeterli teşvik ya da ipucuyla tamamen hatırlanmıştır.

Çalışmalar, anıların nasıl araştırıldığının da hatırlanma düzeylerini etkilediğini göstermiştir. Şeylerin hatırlanmasının değil de tanınmasının istenmesi, ikincisi lehine çok etkilidir. Aynı zamanda, olayların önceden günlüğe (video günlüğü bile olsa) kaydedilmiş olup olmaması da çok şeyi belirlemektedir.

Bozulma, puslanma ve masal uydurma Doğru ve kesin arasında ayırım yapılması önemlidir. Kişi bir durumun özünü (genelde yaşananlar ve hissiyat) hatırlıyorsa, buna doğru denebilir; ancak kesin olması için, her ayrıntının doğru olması gerekir. Bu anlamda otobiyografik bellek genellikle doğrudur. Normal insanların büyük bölümünün otobiyografik anıları, yaşadıklarını genel hatlarıyla doğru şekilde hatırladıklarından, görece yanlışsızdır; ancak kendilerinden ayrıntılı bilgi istenirse, hata yaparlar.

Kimilerinin, genellikle de beyin hasarı nedeniyle amnezi yaşayanların belleği pusludur. Yani, kimi zaman hatırlar, kimi zamansa tamamen kaybolurlar. Dolayısıyla, bilgileri saklanmış durumda olsa da, zaman zaman buna erişim güç gibidir. Başka beyin hasarlı hastalarsa, yaşadıklarına dair son derece ayrıntılı, ama açıkça yanlış otobiyografik değerlendirmeler yaparlar. Kimileri gerçekte uydurma anılar arasında ayırım yapamıyor görünmektedir ve “yönetmel işlevlerde bozukluk” sorunları vardır. Ancak, bu duruma nadir rastlanır.

Flaş bellek

Bu, genellikle önemli bir olay hakkında, kolay hatırlanabilecek çok özel kişisel hatıralarla ilgili bir terimdir. Terim 1977’de, John F. Kennedy’ye 1963 yılında yapılan suikastla ilgili anılar araştırılırken ortaya atılmıştır. Flaş bellekle ilgili altı etmenden söz edilebilir:

- yer ya da olay mahalli
- o sırada süregiden olay ya da o sırada ne yaptığınız

- bilgi verenin niteliği, yani bilgiye nasıl ulaştığınız
- diğer insanlar üzerindeki etkisi
- kendi duygusal tepkiniz
- bu olayın hemen ardından ortaya çıkan kötü sonuçlar

Kimi zaman otobiyografik bellek buna benzmekle birlikte, genelde daha çok ünlü tarihsel olaylarla ilgilidir.

Biyoveri Birçok insan için geçmiş bugünü öngörür. Yani, kişisel tarihiniz, büyük ölçüde nasıl bir insan olduğunuzu anlatır. Bu yüzden biyografiler bu kadar büyüleyicidir. Gerek klinik psikologlar gerek iş psikologları insanların belli işlerde ne kadar iyi performans göstereceklerinin tahmini için –kaç farklı okula gittiğiniz, ilk çocuk olup olmadığınız, okulda sınıf başkanı seçilip seçilmediğiniz, kaç yaşında evlendiğiniz gibi konuları inceleyerek– bu olguya eğilmişlerdir. Tipik olarak, veriler kişinin sağlığı, ilişkileri, hobileri, parasal ve kişisel alışkanlıklarını da kapsayacak şekilde eğitim, iş ve kişisel tarihiyle ilgilidir. Bu seçme yöntemi yalnızca biyografik olguların kanıt olarak bildirilmesini sağlamaya çalışır.

» **fikrin özü**
Belleği farklı uyaranlar tetikleyebilir

33 Tanık Ne Gördü?

Bugün gazete aldığınız kişiyi doğru tarif edebilir misiniz? Peki, diyelim bir hırsız yüzünden uyandınız ve adamı bir an görebildiniz; karakolda “parmağınızı” birçok insan içinden doğru kişiye yönltebileceğinizden emin misiniz? Sırf “suçlu tipine” uydukları için, kimlik tespitinde kendinden emin, ama yanlış ifadeler yüzünden kaç kişi hapislerde çürüyor, biliyor musunuz? Ya ağır suç işlemiş kaç kişi en az bir tanık tarafından tespit edilmediği için dışarıda elini kolunu sallayarak geziyor?

“Görgü tanığının belleği, özellikle soru sorma biçimine karşı hassastır.”
S. Fiske ve
S. Taylor, 1991

Görgü tanıklığı psikolojisinin tanımlanması uygulamalı psikolojinin, psikolojiyle hukukun kesişme noktasında yer alan en önemli alanlarından biridir. Avukatlar, hâkimler, polis ve psikologlar haksız mahkûmiyet kararları nedeniyle sık sık adli hatalar oluştuğunun fazlasıyla farkındadırlar. Özellikle tanık net, kendine güvenli ve ifadesi güçlü biri gibi görüldüğünde, zanlıyı teşhis etmenin jüri üzerinde ne kadar güçlü bir etki yarattığını da bilirler.

Jüri üyeleri, görgü tanığı bildirimlerine aşırı önem vermektedirler: Tek bir tanığın ifadesiyle mahkûmiyet oranları yüzde 20’den yüzde 70’e yükselmektedir. Çoğu insan, ne kadar çok etmenin olayları yanlış hatırlamamıza neden olabileceğinin farkında değildir. Kötü görüş koşulları, kişiyi kısa süre görmüş olmak, stres bunlar içinde en iyi bilinenlerdir. Ek olarak, beklentiler, yanlışlıklar, kişisel stereotipler ve yönlendirici sorular da yanlış bildirimlere yol açabilir.

Tanık Etmenlerin bazıları tanığın kendisiyle ilgilidir: Cinsiyeti, yaşı, ırkı ve bunların yanı sıra kişilik ve eğitimi; belki de en önemlisi, insanları ve olayları gözlemlemeye ilişkin eğitim ve deneyimi hatırlanan şeyin doğruluğunu etkileyebilir. Kadınlar erkeklerden farklı şeylere dikkat ederlerse de, cinsiyet farklılığının görgü tanıklığının doğruluğunu etkilemesi konusunda ancak sınırlı

dönem

1890

William James hayali bellekten bahsetti.

1904

Olayların hatırlanmasıyla ilgili çalışmalar başladı.

kanıt vardır. Yaşlıların görme keskinliği ve belleği zayıflamış olabilir: Bu açıdan en iyi durumdakilerin genç erişkinler olduğunu biliyoruz. Kendi ırkımızdan insanları saptamakta da daha iyiyizdir.

Bağlamsal etmenler Tanık olunan olayla ilgili çok sayıda durumsal etmenin varlığından söz edebiliriz. Bunlar suçun türü, karmaşıklığı, olayın süresi ve tanığın olaya karışıp karışmadığı ve yanı sıra, ortamın ne kadar karanlık olduğu, olayın günün hangi zamanında gerçekleştiği ve başka kaç kişi bulunduğu gibi basit etmenlerdir. Görgü tanığı ne kadar stresliyse, doğru hatırlama olasılığı da o kadar azalacaktır. Ayrıca, olayda ateşli silah ya da bıçak kullanıldığında, silahların ilginin büyük kısmını üzerlerine çekerek görgü tanığını doğru tanıma olasılığını azalttığı “silaha odaklanma” etkisi, kabul gören bir durumdur.

Toplumsal etmenler Duruşma salonunun getirdiği zorlayıcı durumlar ve kurallarla ve ayrıca sorgulayanın sosyal statüsüyle ilişkili toplumsal etmenler de vardır. İnsanların beklentileri çok güçlü etkiler yaratabilir. Kültüre bağlı yanlışlıklar, gizli önyargılar, siyasal tutumlar da etkili olabilir. Mahkemede kullanılan dilin kendisi de güçlü bir etmendir. Ünlü bir çalışmada, bir araba kazası hakkında farklı sözcükler kullanıldı: “darbe”, “çarpmışma”, “değme”, “vurma”, “parçalanma”. Sözcükler daha sonraki hatırlamayı etkiledi. Dolayısıyla, “darbe” sözcüğü değil de, “parçalanma” sözcüğü kullanıldığında, insanlar hatalı olarak, cam kırıkları gördüğünü söyleme eğilimi gösterdiler.

Sorguya bağlı sorunlar Teşhis için insanların sıraya dizilmesi, robot resimler, eşkal tespiti gibi sorgu yöntemleri ve gereçleriyle ilgili birçok önemli etmen vardır. “Sıraya dizme” ile ilgili çok basit ama önemli yöntemi ele alalım. İlk soru: Zanlı sırada olacak mı, olmayacak mı? Suçun gerçek faili bulunmadığında, polisin elindeki zanlının yanlış teşhis edilme olasılığının yüksek olduğuna dair kanıtlar mevcuttur. Tanığa suçlunun orada olabileceği gibi olmayabileceği de söylendiğinde, yanlış yapma olasılığı, tanığın suçlunun orada olduğunu farz ettiği duruma göre keskin biçimde düşmektedir.

“Bu tür bellek ‘geri dönüşleri’ yarattığını iddia eden tüm tekniklerin –ki en büyük örneği hipnozdur– eksik olduğu görülmüştür... Bant kaydı kuramı yanlıştır.”
Henry Gleitman, 1981

1976

Görgü tanıklığı ifadesiyle ilgili İngiliz hukuk konseyi (Devlin)

1979

Loftus, *Eyewitness Testimony*

1988

Bilişsel görüşme tekniği geliştirildi.

Sırayı yöneten kişinin bilgi “sızdırma” ve böylece tanığı etkileme olasılığı da yüksektir. Dolayısıyla, bu işin olayla ilgili olmayan biri tarafından üstlenilmesi önerilir. Ek olarak, tanıklara suçla ilişkili olmadıkları halde sırada yer alan ve “masum oldukları bilinen kişileri” seçtiklerinde, bu hatalarının söylenmesi de yararlı olabilir. Elbette, masumlar ya da “sıra dolduran kişiler” tanıkların tariflerine benzemelidir. Suçlu uzun boylu, kel, zayıf ve gözlüklü olarak hatırlanmışsa, masum kişilerin de bu şekilde seçilmesi gerekir. Çünkü bu özelliklerdeki herhangi birinin (suçlu ya da masum) gösterilmesinin daha olası olduğunu biliriz. Ayrıca, insanlara sıradakilerin tek tek değil de tamamının birden gösterilmesinin de hata yapma olasılığını artırdığını biliyoruz.

İnsanlar görgü tanığı olarak zanlıyı teşhis ettiklerinde, ortada daima bir kuşku kalır. Ancak, durum görece belirsiz bile olsa, karar verdikleri sırada değil de, daha sonra daha güvenli olma eğilimindedirler. “Belki” ya da “olasılıkla”, çoğu kez “kesinlikle”ye döner. Dolayısıyla, hataları azaltmak için, tanığın ilk teşhis sırasında kendine güvenip güvenmediğinin de kaydedilmesi önerilir.

Deneyisel çalışma İlk dönemlerde yapılan bir deneyde, insanlara bir araba kazasıyla ilgili bir çekim gösterilip, araçların birbirlerine “değdiği” ya da birbirlerine “girdiği” durumlardaki hızlarının ne olduğunu tahmin etmeleri istendi. Yanıt tamamen kullanılan fiilin düşündürdüğüne bağlı olarak saatte 41 km’den 60 km’ye değişiyordu. Yönlendirici sorular sorularak, yani, kullanılan kelimelerdeki çok örtülü değişimler sonucu tanık ifadelerinde çok farklı etkiler yaratıldığına dair, tekrarlanan çok sayıda bulgu elde edildi: Örneğin, soru “Bir araba gördün mü?” yerine “Arabayı gördün mü?” şeklinde tek kelimedeki değişikliklerle sorulduğunda, yanıt veren etkilenebilmekteydi.

Tanıkların çoğu, yardım etmeye istekli olduklarından işbirliği yapar; bir şiddet suçu ya da tecavüz vakasında ise, caniyi yakalaması için polise yardımcı olmaya daha da heveslidirler. Tanıklar polisin elinde suçlu olma ihtimali kuvvetli bir zanlı olmaksızın teşhis sırası oluşturmayacağını düşünür. Tanıklar gerçek suçluyu teşhis etmek için ellerinden geleni yapsalar da, emin olmadıklarında ya da sıradaki kimse hatırladıkları kişiye tam olarak uymadığında, genellikle, suçluya dair hatırladıklarına en fazla uyan kişiyi teşhis ederler. Tabii, genellikle de seçimleri yanlış olur.

Jüridekiler, silaha odaklanma etkisi gibi görgü tanıklarının algılarını etkileyebilecek ya da daha önceden suçlu teşhisinde yer almış olma etkisi gibi bellek deposunu etkileyebilecek etmenlerden haberdar olmayabilirler. Bu da, 205 hatalı tutuklama vakasını inceleyen bir çalışmada, vakaların yüzde 52'sinin hatalı görgü tanığı ifadelerinden kaynaklanmasının nedenini açıklar.

Dikkate alınması gereken etmenler

Avukatlar ve jüri üyelerine, sık sık, dikkatlerini görgü tanığının ifadesine yöneltmeden önce, birtakım konulara önem vermeleri tavsiye edilmektedir.

- Tanığın, kişiyi gözlemlemek için yeterli fırsatı olmuş mu?
- Tanığın kapasitesi alkol, madde ya da yaralanma nedeniyle engellenmiş mi?
- Tanık ve zanlı birbirlerini tanıyor mu?
- İkisi de aynı ırktan mı?
- Olay ne kadar süre önce gerçekleşmiş?
- Zanlı nasıl teşhis edilmiş (fotoğraflardan mı, teşhis sırasındaki kişiler içinden mi)?
- Tanık ilk tespit sırasında ne kadar kendinden emindi?

Güven verici ve olumlu bir ortamda verilen herhangi bir tanık ifadesinin daha doğru ve güvenilir bulunduğu kabul edilmektedir. Olay ne kadar eskiyse, o kadar azını hatırlayacağımızı biliyoruz. Aynı zamanda, canlı, çarpıcı ya da yeni olan sahnelerin sıradan sahnelere göre daha iyi hatırlandığını da biliyoruz. Dolayısıyla, görgü tanığının hatırlamasını artıracak bilişsel görüşme gibi çeşitli teknikler geliştirilmiştir. Bu tekniklerle çeşitli özel eylemler cesaretlendirilir: öyküyü ileri ve geri sararak ve farklı bakış açılarından tekrar değerlendirmek, ne kadar saçma olursa olsun hatırlanan her ayrıntıyı bildirmek.

» **fikrin özü**
Görgü tanıklıklarına dayalı tespitler
sıklıkla yanlıştır

34 Yapay Zekâ

“Zihinsel olguları anlamak için, olası bir elektronik bilgisayar ile bir açıklamaya ulaşabiliyorsak, herhangi bir varlık ya da güçten medet ummamalıyız.” M. G. Kendall, 1950

Gerçek mi, kurgu mu? Çoğu kişi zeki makineler yapmanın düşünüyormuş, bazıları da bunu gerçekleştirmişler: araba montajı yapabilen robotlar, satranç oynayabilen ve büyük ustaları alt eden makineler. Eski mitlerin birçoğunda, düşününen makinelerden, köle benzeri otomatlardan ya da bir kez yaratıldı mı kontrol dışına çıkan korkunç canavarlardan bahsedilir. Fütüristler, geçtiğimiz yüzyılda, makinelerin tüm angaryaları ortadan kaldırdığı ya da dünyayı ele geçirdiği muhteşem yenedünyalardan bahseden yazılar yazdılar. Günümüzdeyse, robotlardan ve tıbbi tanı gereçlerinden gelişmiş oyunculara kadar her şeyin kalbinde yapay zekâ (YZ) yer alıyor.

“Bir kitap ne kadar hatırlayabiliyorsa, bir makine de ancak o kadar düşünebilir.”
L. S. Hearshaw, 1987

YZ’yi tanımlamak YZ’nin modern tanımı, *zeki ajanlar*, yani çevrelerini algılayıp başarı şanslarını en üst düzeye çıkaracak eylemlerde bulunan sistemler üzerinde çalışılması ve bunların tasarımıdır. YZ terimi, makine ya da programların bir özelliğini tanımlamak için de kullanılır: sistemin sergilediği zekâ. Araştırmacılar, makinelerin akıl yürütme, bilgi, planlama, öğrenme, iletişim, algı ve hareket etme ve nesneleri manipüle etme yetenekleri sergileyeceğini umuyorlar. *Genel zekâ* (ya da “güçlü YZ”) henüz başarılmış olmayıp YZ araştırmalarının uzun dönemdeki hedefidir.

Tarihçe YZ taş çatlasın 60 yıllık bir konudur. Parlak matematikçiler ve mühendisler, karmaşık mantık problemlerini çözebilecek hatta konuşabilecek ilk bilgisayarları inşa edip programladılar. Hükümetler ve üniversiteler bu araştırmaya büyük para akıttılar. 1960’larda makinelerin daha neler yapmaya programlanacağına dair iyimser tahminler vardı. Ancak, bunu 1980’lerden sonra 2000’lere kadar hayal kırıklığı ve umutsuzluk izledi. Milenyum ise, çok

dönem

1941

İlk elektronik bilgisayar

1955

İlk YZ programı geliştirildi.

özel sorunların çözümüne yardımcı olma çabalarının yanı sıra, bilgisayar gücündeki büyük artış sayesinde, büyük bir dönüşe sahne oldu.

Yöntemler Kimi makineler özel görevlerde insanları alt etmek üzere geliştirildi. Bunun ünlü bir örneği, Mayıs 1997’de zamanın büyük ustası Gary Kasparov’u satrançta mat eden Deep Blue’dur. Bunun gibi programlar, yalnızca tek bir alana özeldir ve bilgilerinin zemini de onlar için insanlar tarafından yaratılmıştır.

YZ araştırmacıları, zorlu görevlerini başarmalarına yardımcı olmak üzere tasarlanmış bir dizi araç ya da yöntem geliştirirler. Bunlar arasında arama fonksiyonu ya da hedefin nasıl keşfedileceği yer alır. Bundan sonra, bir mantık sistemine gerek vardır. Bunlar sonuçlara varacak bir olasılıklar sistemine yönlendirilir. İşin merkezinde, bilgiyi sınıflandırmaya yarayan sistemler ve bilgi sınıflandırıldıktan sonra eylemleri kontrol eden sistemler vardır.

Bilgisayar programları deneyimden öğrenmek üzere geliştirilmiştir. Buna bir örnek olarak, sorunları bir ilk durumla başlayıp son duruma ulaşana kadar operatörlerden geçiren Soar (“state, operate and result”; durum, operatör ve sonuç) verilebilir. Soar bir açmazın üstesinden yaratıcı şekilde gelebilir ve çözümleri gelecekte benzer bir problemle karşılaştığında kullanmak üzere depolayarak deneyimden öğrenme kapasitesine sahiptir. Çok çeşitli sorunları daha etkili şekilde çözebildiği için bu, YZ gelişimi açısından önemlidir. Ancak, daha da etkili, Soar’un sorun çözen bir insan gibi davranmasıdır. İkisi de, deneyimden öğrenir, sorun çözer ve benzer biçimli öğrenme eğrileri sergiler.

Zeki makineler ne yapabilmelidir? Güçlü YZ savunucuları, makinelerin insanın düşünme, sorun çözme ve öğrenme kapasitelerini alt etmesi ve aşması gerektiğini ve bunu başaracağını ileri sürmektedir. Bu sektörün

“Sormak istediğimiz şu: ‘Bir dijital bilgisayar, tanımı gereği düşünebilir mi?’ Yani, ‘doğru bilgisayar programına düşünmesi için yeterli ya da onu uygun şekilde kuracak doğru girdiler ve çıktılar sağlanması ya da uygulanması, düşünmek anlamına gelir mi?’ İşte bu sorunun yanıtı... kesinlikle ‘hayır’dır.”

John Searle, 1984

1964

Bulanık mantık fikri ortaya atıldı.

1970

Uzmanlaşmış sistemler geliştirildi.

1997

Deep Blue Gary Kasparov’u yendi.

YZ etiği

Eleştirmenler YZ ile eskiden beri en çok ilgilenenlerin savunma ajansları ve özellikle bilgisayar şirketleri gibi büyük firmalar olduğuna dikkat çekiyorlar. Peki, bu, YZ ile ilgili olası etik sorunlar üzerinde düşünmemiz gerektiğini gösterir mi? Elbette, tüm bilimsel gelişmelerin sosyal sonuçları

vardır. Bilgi gücüdür: Çoğunlukla nötrdür ve farklı yollarda kullanılabilir. Örneğin, hem nükleer enerjimiz hem de nükleer silahlarımız var. Hem suçlular hem de suçu önlemeye çalışan profesyoneller veri elde etmek ve işlemek için tıpatıp aynı ekipmanı kullanabilirler.

merkezinde, ilk olarak YZ araştırmacılarının sorunları etkili, doğru ve tutarlı biçimde çözebilecek sistemler inşa etme yetenekleri vardı. Bu kapsamda, şifre kırma ya da bilmece çözme gibi şeyleri yapabilecek algoritmalar yazdılar. Böylece, makineler akıllı yürütme, yani mantıksal tımdengelimini öğretilebileceği gibi bir durum ortaya çıktı. Birçok psikoloji çalışmasının insanların sorun çözme konusunda sıklıkla mantıksız, akıldışı ve etkisiz olduğunu göstermiş olması gerçeği de, YZ araştırmacılarını insanları nasıl alt edebileceklerini sergileme konusunda yüreklendirdi. Son zamanlarda, araştırmacılar makinelerin eksik, alakasız ve bozulmuş enformasyonu dahi karar vermek için kullanabileceğini ortaya koydular.

Planlama, saklama ve öğrenme YZ teknolojisi gelecek hakkında tahminlerde bulunma ve bunu planlamada kullanılmaktadır. Bu da, kaçınılmaz olarak, bir planlama fonksiyonunun işe katılması demektir. Hedefler ve amaçlar belirleyip ya da seçip, bunları gerçekten başarabilecek zeki makineler yapabilir miyiz?

YZ araştırmacıları, yalnızca “düşünmek”ten daha da fazlasıyla, bilgiyle de ilgilenmektedirler. YZ ile ilgili temel bir mesele de, makinelerin bilgiyi nasıl alıp sınıflandırdıkları ve bilgiye eriştikleridir. Bu da, öğrenme kavramıyla ilişkili bir konudur. Peki, makineler öğrenmek öğretilir mi? Doğru ve yanlış performansları hatırlayıp, ilkinden daha fazla sonrakinden daha azını başarmayı öğrenebilirler mi? Yepyeni bir bilgiyi, bünyelerindeki programlamaya göre işleyebilirler mi?

Makineler karmaşık duyuşsal algılar için de programlanmaktadır. Bunlar sinyalleri görme (kameralar), dinleme (mikrofonlar) ya da hissetme (ses) ve sonra da gerçek nesneleri tanıma olabilir. Buradan da nesne tanımdan yüz ve insan tanıma gibi çok daha heyecan verici bir alana doğru ilerlenmektedir.

YZ araştırmaları ayrıca doğal dil işlemeleme gibi önemli ve zorlu bir konuyla da ilgilemektedir. Çoğu insan söylediklerini yazabilecek bir makine hayal etmiştir. Aynı şekilde, kitap okuyabilen (yüksek sesle), hatta bir dili diğerine doğru şekilde çeviren makineler hayal edenler de vardır. Tüm bu cephelerde ilerlemeler kaydedilmektedir.

Ya yaratıcı makineler? Yaratıcı makineler tasarlayabilir miyiz? Yaratıcılık genellikle hem yeni hem de yararlı bir şeyler üretmek demektir. Toplumsal ve duygusal zekâsı olan makineler yaratılması da aynı derecede tartışmalı bir fikirdir. Bu nitelikleri taşıyabilmek için, makinenin öncelikle bir başkasının (insan ya da makine) duygularını okuyup saptayabilmesi, sonra da o kişiye ya da makineye uygun tepki verebilmesi gerekir. Duygusal zekâsı olan, toplumsal beceriler kazandırılmış bir makinenin yalnızca kibar olması yetmez, tatmin edici ve duyarlı olması da beklenir.

Turing testi 1950’de, İngiliz matematikçi Alan Turing çok basit bir ölçüt ortaya attı: Bir bilgisayarın zeki olarak nitelendirilebilmesi için, bir insanı, kendisinin de insan olduğuna inandırması gerekir. 1960’ların başlarında, araştırmacılar PARRY adlı paranoid bir bilgisayar programı geliştirdiler. Program iki durumdan birine ayarlanabiliyordu: hafif ya da şiddetli paranoid. Test, bir grup gerçek, kalifiye psikiyatrin tele-yazışmayla “hasta”yı sorgulaması üzerine kurulmuştu. Çalışma, psikiyatlardan hiçbirinin bir bilgisayarla görüştüğüne inanmadığını gösterdi. Daha da ilginç, bir grup psikiyatra, kimi gerçek kimi de bilgisayarın ürettiği paranoid hastalarla yapılmış görüşmelerin çözümlemeleri gönderildi. Tabii, bunları birbirinden ayırt edemediler.

Turing testi ölçütüne göre, uzun zamandır zeki makinelerimiz var: insan gibi davranabilen programlanabilir bilgisayarlar. 1960’lardan beri, bilgisayarlar, psikiyatri görüşmelerindekiler dahil, her konuda ciddi şekilde soruları alıp yanıtlayarak sohbet edebiliyor. Kesin konuşmak gerekirse, dinlemiyorlar ya da konuşmuyorlar ama soruları yazılı verdiğinizde yazılı yanıtlarla size dönüyorlar. Eğer muhataplarını gerçek bir insanla konuştuğuna inandırabiliyorlarsa da, testi geçiyorlar.

**“Asıl soru, makinelerin değil, insanların düşünüp düşünmediğidir.”
B. F. Skinner, 1969**

**» fikrin özü
Makineler insanlar gibi düşünebilir mi?**

35 İhtimal ki Düş Görürsün

Gece boyu uyurken neden birçok kez fantezi dünyasına dalıyoruz? Neden hayali olaylar yaşıyıp hayali davranışlarda bulunuyoruz ve bütün bunlar ne anlama geliyor? Düşler bilinçdışımıza bir geçit mi? Düşlerimizi gerçekten de yorumlayabilir miyiz?

Düşler korkutucu ya da rahatlatıcı olabilir. Düşler olanaksız, mantıksız şeyleri oldurabildikleri ya da oldurdıkları için fantastiktir. Düşlerinizde uçabilirsiniz; ölmüş insanlar canlanır, cansız nesneler konuşur.

“Rüya, bilinçdışı yaşantı dalgalanmalarının, hayal gücü zeminine yansımasıdır.”

H. Amiel, 1989

REM uykusu Çoğumuz her gece ortalama bir ya da iki saat türlü çeşitli düşler görürüz. Düşlerin çoğu tamamen unutulduğundan kimileri hiç düş görmediğini iddia eder. Araştırmacılar, insanların uykunun hızlı göz hareketi (rapid eye movement, REM) evresinden hemen sonra uyandırıldığında, rüyalarını çoğunlukla oldukça doğru hatırlayabildiklerini göstermiştir. REM uykusundan uyandırılan biri rüyasını daima ve genellikle de tüm ayrıntılarıyla hatırlar. Bu bildirimler insanların, her zaman yaşadıklarını hatırlayamasalar da, uyku sırasında da bilinçli olduklarını gösterir. Beyin dalgası incelemeleri, uyku sırasında son derece aktif olduğumuzu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, bu evrede erkeklerin ereksiyon yaşadığını, kadınların da vajinasına daha fazla kan akımı olduğunu biliyoruz.

Düş tipleri Düş (“dream”) sözcüğünün “neşe” ve “müzik”ten türediği söylenir. Çoğu insan, çok çeşitli rüyalar anlatır: fazlasıyla berrak ama aynı zamanda belirsiz düşler; kâbuslar ve tatlı düşler. Çocuklar 3 yaşından 8 yaşına kadar genellikle kâbus gördüklerini söylerler; ancak 3 ya da 4 yaşından önce kendilerini

dönem

İs 50

İncil’in birçok yerinde rüyalarla bahsediliyordu.

1899

Freud, *The Interpretation of Dreams*



rüyalarında pek görmezler. Çoğu tekrarlanan rüyalar bildirir; bunlardan bazıları korktukları, diğerleriye görmeye bayıldıkları rüyalar. Kimileri rüyalarının kehanet özelliği taşıdığına inanır. İnsanların yaklaşık üçte ikisi *déjà-vu* düşleri gördüğünü iddia eder.

Tabii, bir de her kültürden insanların daima gördükleri ortak düşler vardır. Uçma düşü bunlardan en bilinenidir: İnsanlar, belki de kurbağalama yüzmeye benzeyen hareketlerle kuş gibi uçabildiklerini bildirirler. Diğerleriye, yüksek binalardan aşağı ya da karanlık kuyuların dibine doğru düştükçe düştükleri rüyalarından söz ederler. Ya da yalnızca birçok kez düşerler. Birçok rüyada da aniden çıplak kalmak ve başkalarının önünde utanmak vardır. Takip etme rüyaları da sıkıtır: En çok, birileri tarafından amansızca takip edilir ya da belki siz onları takip edersiniz. Öğrencilerse, önceden çalışmış olmalarına rağmen sınav kâğıdına boş boş baktıkları ya da tutulup tek satır yazamadıkları sınav rüyaları görürler. Dişini kaybetme rüyası da ilginç şekilde yaygındır.

“Rüyalar yalnızca rüyayı görenin yaşamı çerçevesinde anlam taşır.”

D. Broadribb, 1987

Yorumlar Bu rüyalara elbette çeşitli yorumlar getirilmektedir. Dişlerle ilgili rüya acaba fiziksel çekiciliğimizle fazlasıyla meşgul olduğumuzun mu işaretidir? Yoksa güç kaybetme ve yaşlanma ya da artık asla sözünü dinletemeyecek ya da dikkate alınmayacak olma kaygılarını mı temsil eder? Belki de dişleriniz sözlü silahlarınızdır ve başkaları hakkında doğru olmayan şeyler söylediğiniz için dökülür. Bunun parayla ilgili olduğu bile söylenmiştir: Sihirli bir diş perisi gelip size bol bol para getirecektir.

Peki, çıplaklık rüyasını nasıl yorumlamalı? Tamamen kırılmalı ve utanmayla mı ilgilidir? Örneğin, bir bilgi saklıyorsunuz, gizli bir ilişkiniz var, yapmamanız gereken bir şey yapıyorsunuz ve kendinizi suçlu hissediyorsunuz. En fenası, keşfedilmekten, alay edilmekten ve rezil olmaktan korkuyorsunuz. Yoksa önemli bir test ya da görev için hazır olmadığınız anlamına mı geliyor? Çok ilginç bir durum da, rüyanızda çıplak olduğunuzu fark ediyorsunuz, ama kimse buna aldırmaz eder görünmüyor. Bu da endişeleriniz olduğu, ama aslında bunların temelsiz olduğunu içten içe hissettiğinizi gösteriyor olabilir.

1934

Jung, *Memories, Dreams, Reflections*

1957

REM uykusu ve rüya görme bağlantısı

2004

Lohff, *The Dream Directory*

Freudcu görüşler Sigmund Freud düşlerin bilinçdışı arzularımız ile toplumdaki öğrendiğimiz ve bu arzulara karşı çıkan engeller arasındaki iç çatışmalarımızdan kaynaklandığını söylemiştir. Dolayısıyla, tüm düşler, içerikleri simgesel olarak gizlenen doyurulmamış istekleri temsil eder. Gizil içerik, söylenene göre, kişinin bilinçdışı arzularını açığa çıkarmak için açıklanması gereken açık içeriğe (senaryo) dönüşür. Düşler simgeseldir, yani altta yatan gerçek duygularımızın metaforlarıdır.

**“Günün tortusu, bir
düş çalışmasıyla düşe
dönüşür ve uyku onu
zararsız kılar.”
Sigmund Freud, 1932**

Düş yorumu Freud’un bu çatışmayı anlamak için en gözde yöntemi ve bu nedenle de, insanları gördükleri düşler hakkında sınırsızca konuşmaya teşvik ediyordu. Ona göre, düşler kişinin geçmiş ve bugünüyle ilgili olup, zihindeki bilinmeyen bölgelerden kaynaklanır. Her bir düşün özünde, arzuların doyurulma çabası yatar. Düşler “bilinçdışına giden kral yolu”dur. Düş görürken, temaların açık bir kapı ya da derin akan bir nehir şeklinde tek bir görüntüye indirildiği, yoğunlaşma gibi birçok süreç ortaya çıkar. Analizciler özellikle, insanların, şeylerin ve belli etkinliklerin birbirleri yerine geçtiği yer *değiştirme* ile ilgilenirler. Bundan başka insanların daha büyük, daha küçük, daha yaşlı daha genç, daha güçlü, daha güçsüz hale girdikleri *dönüşüm* vardır.

Freudcu kuram, düş görmeye ilgili çeşitli tahminlerde bulunmaktadır. Bu bağlamda, erkekler kadınlardan daha fazla hadım edilme korkusuna dair düş görüyor olmalıydılar. Kadınlarsa, penis hasedine dair daha fazla düş görüyor

Evrimsel psikoloji

Evrimsel psikologlar birçok düşün tehdit ve tehlikeyle ilgili olduğuna dikkat ederek, bunların işlevinin gerçek, gündelik tehditleri temsil ettiğini, böylece farklı tepkileri önceden yaşayıp prova edebilme-mize olanak sağladığını öne sürmüşlerdir. Bu gerçek olsaydı, çoğu insanın şimdiki ya da geçmişteki çevresel tehditler hakkında gerçekçi düşler anlatması gerekirdi. Ancak, bu açıklamanın da üç sorunu var

görülmektedir. İlki, birçok düş olumlu olaylar ve duygularla, özellikle de cinsel tatminle ilgilidir. İkincisi, birçok rüya o gün ya da yakın geçmişte olmuş ve stresli ya da tehdit edici olması gerekmeyen bir bilginin “işlenmesiyle” ilgili görünmektedir. Üçüncüsü, evrimsel psikolojinin özündeki kavram olan, düş görmenin daha iyi uyum sağlamamızı gerçekten nasıl öğreteceği ya da teşvik edeceği pek açık değildir.

“Rüyanın, anlamını –zaten bilinen ancak, bilinçten haince gizleniyor denebilecek bir anlam– arkasında saklayan bir ‘ön cephe’ olduğu konusunda Freud ile hiç anlaşılamadım.”

Cari Jung, 1963

olmalıdır. Yine erkekler düşlerinde daha fazla yabancı erkek (gelişimin ödipal evresindeki baba) görüp onlarla savaşıyorlardır.

Bu noktada eleştirmenler, eğer düşler arzuların tatmin edilmesiyle ilgiliyse, neden bu kadar çok olumsuz düş olduğunu sorar. İkincisi, Freud, kuramını hastaları tarafından hatırlanan ve anlatılan az sayıda düşe (yüzde 10’dan az) dayandırır. Üçüncüsü, farklı terapistler bambaşka yorumlarda bulunduğundan, düşlerin yorumlanmasında güvenilirlik sorunu vardır. Dördüncüsü, Jung’un da belirttiği gibi, düşler zaman ve kültür içinde, derinden baskılanmış ya da şaşırtıcı biçimde özgür olup olmadıklarından bağımsız şekilde, benzer içeriklere sahip görünmektedir.

Fiziksel çalışmalar Araştırmacılar düş görmekle ilgili, bilinçdışı çatışmalar ya da arzular dışında bir açıklama önermişlerdir. Uykunun REM evresinde, beyin pons bölgesinde asetilkolin salan nöronlar aktifleşip hızlı göz hareketlerini, serebral korteks aktivasyonunu ve kas felcini tetikler ve bu da bizim imajlar görmemize neden olur. Rüya görmekte olan bir kişinin göz hareketleri, rüyanın içeriğiyle mantıklı bir uyum sergiler; göz hareketleri, rüyadaki olaylar gerçekten olsaydı, görülebilecek hareketlerdir. Görüntüler çok yakında geçmiş ya da kişinin son zamanlarda düşündüğü birbirinden bağımsız anı epizotlarını andırır. Olasılıkla, bundan sorumlu nöron devreleri, yakın zamanlı kullanımlarından ötürü daha fazla etkilenmiştir. Büyük bir ameliyat olmayı bekleyen hastalar, operasyondan iki-üç gece öncesinden itibaren düşlerinde bu korkularını açığa vururlar. Neşter ya da ameliyathaneyle ilgili korkuları nadiren doğrudan ifade edilir. Referansları dolaylıdır, yoğun simgesel biçimlerde. Düşler, kişinin yaşamında o sırada en önemli neyse, onu açığa vurur ve derinde yatan arzuları tatmin etme kavramıyla ilişkisi yoktur.

» fikrin özü
Düşler bilinçdışımızı kavramamızı
sağlar mı?

36 Unutmayı Dene

“Bir çocukta değiştirmek istediğimiz bir şey varsa, öncelikle durup düşünmeli ve o şeyi kendimizde değiştirmenin daha doğru bir seçenek olmadığından emin olmalıyız.” Carl Jung, 1954

Bastırma kavramının özünde, bir şeyin reddedilmesi ya da itilmesi yatar. Psikolojide bu kavram sıkıntı yaratacak duygulardan kurtulmak için belli zihinsel içeriklerin bilinçten uzaklaştırılması fikridir.

Divan, sinema ve duruşma salonu

Bastırma görüşme odasında, laboratuvarında ve duruşma salonunda araştırılmıştır. Tüm psikoloji olguları içinde en heyecan verici olanların bir bölümü özünde bastırma ile ilgilidir. Bu bağlamda, genellikle travmaya bağlı tam bellek yitimi yaşayanlarda füğ durumu

olarak tanımlanan *histerik amnezi* vakalarından söz edebiliriz. Ayrıca, aynı ölçüde ender bir vaka olan ve insanlarda birbirinden haberdar olmayan farklı birçok kişiliğin yaşadığı *çoklu kişilik* vardır. Bu vakalar özellikle roman yazarlarının ve film yapımcılarının ilgisini çekmektedir.

Yeniden hatırlanan anılar “Bastırılmış anıların yeniden hatırlanması” sayesinde çocuk taciziyle ilgili sayısız dava açılmıştır. Şiddet suçu işlemiş kişiler, bunu olasılıkla bastırılmış olduklarından, suçu kesin hatlarla hatırlayamıyor görünmektedir. Terapi sırasında erişkinlerin çocukluk dönemi tacizine ilişkin uzun süredir bastırılmış oldukları anılarını hatırlayabildikleri öne sürülmektedir. Hem tacizci hem de kurbanın korkunç olayları bastırmak için gerekçeleri olsa da, elbette bunun ispatı çok zordur. Geçmişe dair anıların terapide ya da duruşma salonlarında hangi yöntemlerle aydınlığa çıkarıldığına göre, kolayca çarpıtıldığı da iddia edilmektedir. Deneysel çalışmalar, normal,

dönem

1894

Freud, *Studies in Hysteria*

1915

Freud, *Repression*

sağlıklı bireylerin yanlış, hatalı anıların gerçekliğine inandırılabilceğini açıkça göstermiştir. Klinisyenler, insanların “bastırılmış ve sonra da yeniden hatırlanmış” anılardan çok “hayali” anılar yaratmalarının da oldukça mümkün olduğunu kabul ederler.

Yeniden hatırlanan anıların benzer özellikleri olduğu kesinlikle bilinmektedir. Kadınların birkaç epizotluk anılarının çoğunda, babanın sekiz yaşından önce uygunsuz cinsel tavırlarda bulunduğu rastlanır. Bu anılar terapide “yeniden hatırlanır” ve beşte bir oranında polise bildirilir. İlginç olan, doğrulanmış taciz çalışmalarında, taciz yaşının daha büyük ve çok nadiren de tacizin baba ya da üvey baba tarafından gerçekleştirilmiş olduğunun bulunmasıdır.

Freud ve bastırma Herhangi bir zaman, bilinçli olarak farkında olduğumuz şey, buzdağının tepesidir: Düşünce ve fikirlerimizin çoğu, o an için tamamen erişilmez (ön-bilinç) ya da tamamen erişilmezdir (bilinçdışı). Bilinçdışının büyük bölümü de, tehditkâr ya da hoş gitmeyen deneyimlerin “unutulması” şeklindeki bastırmaya aittir. Bunlar, bilinçli farkındalığımızdan uzakta bir yerlere kapatılarak erişilmez olabilirler. Bu *ego* savunmasının majör bir biçimidir. Freud, bunu “psikanalizin tüm yapısının dayandığı” bir temel taşı olarak göstermektedir. En önemli kısım budur.

Bastırma, düşünceleri bilinçdışına çekip acı verici ya da tehlikeli düşüncelerin bilince girmesini önleme işlemidir ve açıklanamaz bir naiflik, bellek boşlukları ya da kişinin kendi durumu ya da içinde bulunduğu koşullardan habersiz olması şeklinde kendini gösterir. Duygu oradadır, ancak onun ardındaki fikir mevcut değildir.

“Uygarlık ve yüksek eğitim, önceden makbul olan bir şey artık kabul edilemez görüldüğünden ve olabilecek tüm fiziksel güçlerle reddedildiğinden ... bastırmanın gelişmesinde büyük ölçüde etkilidir.”

Sigmund Freud, 1920

1957

Çoklu kişilik tanımlandı.

1961

Bastırıcılar ve duyarlılaştırıcılar

1990

Savunmacı bastırıcı baş etme tarzı

Freud'a göre, hepimizin içindeki savaşların ana hatları aynıdır. Çatışma, idden kaynaklanan itkiler ve bunlarla ilgili çeşitli anılar bilinçdışına itildiğinde ortaya çıkar. Ancak, bu itkiler altta kalmayı reddeder ve vekil çıkış noktaları bularak özgün bastırmayı güçlendiren, idden kaynaklanan sele karşı koyan ve egonun özsaygısını korumasını sağlayan ek koruma mekanizmalarının geliştirilmesiyle sonuçlanır. Bastırma *id* ile *ego* arasındaki zıtlışmanın en merkezinde yer alır.

Freud fikirlerini histeri üzerinde çalışırken geliştirmiştir. Bastırmanın bilinç ile *egoyu* ayırdığına ve kişilik bölünmesine yol açtığına inanmıştır. Bastırma süreci sağlıklı ve normal duygu ve heyecanların açığa vurulmasını önler. Bunları ketler. Aynı zamanda, birtakım fikirlerin diğer fikirlerle ilişkilenmesini de önlediğinden inançların birbirleriyle kaynaşması da engellenmiş olur. Bastırma, kişiliği temelinden zayıflatır: Bölünmelere ve yarılmalara neden olan içimizdeki sabotajcıdır. Daha sonraları Freud, bunun normal, sağlıklı ve yaygın bir savunma mekanizması olduğunu düşünmüştür.

Kişide bastırma iki evrede ortaya çıkar. *Birincil* bastırma kendinin ne, diğerinin ne olduğu, neyin iyi, neyin kötü olduğunu belirleme sürecidir. Bu evrenin sonunda çocuk arzularını, korkularını, kendisini ve diğerlerini ayırt edebilir. *İkincil* bastırma çocuğun bazı duygularla hareket etmenin kaygı yaratabildiğini fark etmesiyle başlar. Bu kaygı arzusunun bastırılmasına yol açar. Ceza tehdidi, bu kaygı biçimiyle ilişkilidir ve içselleştirildiğinde, egonun arzularına karşı, tanımlanabilir bir dış tehdide gerek bırakmadan arabuluculuk yapan *süperegoya* dönüşür.

Travmatik olayların bastırıldığı, ancak travmanın yükselen duygusal ya da fiziksel duyular nedeniyle anıları çok daha güçlendirdiği de sık öne sürülen görüşlerdendir. Nesnel araştırma açısından sorun, o sıradaki düşünce ve güdülenmeler nedeniyle filtrelenebilecek bir "anı"nın, kişinin eylemleri ya da bilinçli ifadeleriyle ölçülmesi ve kaydedilmesi gereğidir.

Bastırma özelliği 1960'ların başında, psikologlar bastırıcı ya da duyarlılaştırıcı insanlardan bahsediyorlardı. Birkaç hafta içinde ciddi bir operasyon geçirmek zorunda olduğunuzu düşünün. Kimileri bunu zihnin gerisine atmaya ve zamanını dikkat dağıtıcı etkinliklerle doldurmaya çalışırken (bastırıcılar), diğerleri devamlı bundan bahseder (duyarlılaştırıcılar). Her ikisi de kaygısıyla farklı yollardan baş etmeye çalışmaktadır. Bu durumda, hangi yaklaşımın psikolojik açıdan daha sağlıklı ve uyum sağlayıcı olduğu sorusu akla gelir. Bu fikir 1990'larda, araştırmacılar bastırıcıları kaygı ve savunmacılık şeklindeki iki etmenle belirlenen bir kişilik özelliği olarak tanımladıklarında tekrar

gündeme geldi. Bastırıcılar kaygı düzeyi düşük, hayli savunmacı kişilerdir ve kendilerini diğerlerine göre, olumsuz duygulara yatkın olmadıklarına sürekli inandırmakla meşgul görünürler. İlginç ve sıra dışıdırlar, çünkü daima sağlıklı ve uyumlu olduklarını ileri sürerler; ancak, bir şeye karşı fizyolojik ve davranışsal yanıtlarını, özellikle olumsuz duygularını ölçtüğünüzde, çok şiddetli tepki verirler. Ya kendilerini kandırıyor olmalıdırlar ya da bu kavramlardan ne kadar uzak olurlarsa olsunlar, soğukkanlı, esnek ve sakin izlenimi vermeye çalışmaktadırlar.

Bilişsel psikoloji Motivasyonun hem bilinçdışı hem de vazgeçirici olduğu “güdülenmiş unutmama” düşüncesi kontrollü araştırmalarda gösterilememiştir. Bilişsel psikologlar açısından bastırma hoşagitmeyen bir şeyin unutulmasından ibarettir. Dolayısıyla, deneyi yürütenlerin bir şeyler öğrenmeye çalışan insanlara sevimsiz (ya da hoş) davrandığı çalışmalar yapılmış ve deneyim olumsuz olduğunda olumlu olduğundakinden daha az şey hatırlandığı gösterilmiştir.

Çalışmalarda, insanlara 8 yaşına kadarki çocukluk dönemlerini yazmaları söylendiğinde, insanların yaklaşık yüzde 50 kadarı ağırlıklı olarak olumlu anılarını, yüzde 30’u olumsuz olanları, yüzde 20’si de nötr olanları hatırlamıştır. Ancak bu yine de bastırma sayılamayabilir: Belki de insanların çoğu mutlu bir çocukluk geçirmiştir. Bir başka çalışmada, bastırma ile ilgili iyi kanıtlar elde edilmiştir: Yeni doğum yapmış annelere az önce çektikleri sancıların niteliği ve niceliği sorulmuştur. Birkaç ay sonra aynı soru tekrar sorulduğunda, hepsi de daha hafif bir ağrı çektiğini bildirmiştir.

Bastırmaya dair bir başka tanımlayıcı kuram da, bunun yalnızca özel bir geri çağırma (hatırlama) başarısızlığı durumundan ibaret olduğudur. Belki de, anılar bir sensörle gerilerde tutulmuyor da, geri çağırma için ipuçları bulunmadığından bunlara kolay ulaşılamıyordur. Kaygı da, geri çağırma ile ilgili ipuçlarının yeniden doldurulmasını ya da yakınlaşmasını sağlayarak bunda rol oynayabilir. Bastırmaya ilişkin bu geri çağırma-bloklama yorumu, daha genel bir yaklaşımın parçasıdır.

“Yaşamın dördüncü yılı dolaylarında başlayan bastırma işlemi, zekânın keskinleştiği anlarda askıya alınır.”

Karl Marx, 1920

» fikrin özü

İnsanlar, çocukluk döneminde yaşadıkları olayları, özellikle de olumsuz olayları, bastırarak unutmaya çalışırlar. Bu, genellikle bilinçdışı bir süreçtir. Ancak, bastırma, sadece unutmaya değil, aynı zamanda duyguların bastırılmasına da yol açar. Bu, kişinin duygularını kontrol etmeye çalışmasıdır. Bastırma, genellikle olumsuz duyguların bastırılmasıdır. Bu, kişinin olumsuz duygularını bastırarak unutmaya çalışmasıdır. Bastırma, genellikle olumsuz duyguların bastırılmasıdır. Bu, kişinin olumsuz duygularını bastırarak unutmaya çalışmasıdır.

37 Dilinin Ucunda Fenomeni

Televizyon karşısında oturmuş bir yarışma programı izliyorsunuz. İyi bildiğiniz konulardan bir soru geliyor. Yanıtı bildiğinizden eminsiniz, ama bir türlü aklınıza gelmiyor. Sanki tam dilinizin ucunda. Yanıt B ile başlıyor, üç heceli, ama bir türlü gelmiyor aklınıza işte. Demek ki, sizde geri çağırma (hatırlama) bloku var. Bir çalışmada, Almanca Kepler adını hatırlamaya çalışan insanlar incelenmişti. İnsanlar bunun “yabancı” bir ad olduğunu, K ile başladığını biliyorlardı; bu durumda Keller, Kellet, Kendler ve Klemperer adlarını denediler. Keller’in en yakın ad olduğunu da biliyorlar ama bir türlü doğruyu bulamıyorlardı.

Hatırlamak otomatik bir süreçtir; bir uyarana yanıt olarak bilginin bellekten geri çağırılması belleğin otomatik olan özel bölümüdür. Kimi zaman zahmetli olan şeyse, bilginin geri çağırılmasına neden olan iç düşünceleri ortaya çıkarmaktır. Örtülü anıların geri çağırılması otomatiktir: Belli bir uyarı otomatik bir yanıtı davet eder. Örneğin, bisiklet sürmek ya da birinin adını yazmak – bunları nasıl otomatik olarak ve doğru şekilde yapıyoruz?

Dilinin ucunda fenomeni Ancak bellek sık sık takılır; hatalar yapar ve aradığımız bilgiyi geri çağırabilmek için uğraşır dururuz. Psikologlar, bunun neden böyle olduğunu sorar. Bu durum belleğimizin işleyişine dair bize ne gösterir? Bu alandaki önemli bir konu, dilinin ucunda (tip-of-the-tongue, TOT) fenomenidir ve o sırada hatırlanamayan bir şeyi biliyor olma ânıdır. Dilinin ucunda fenomeni, hemen hemen evrensel bir deneyim olarak, çok iyi bilinen bir kelimenin ya da bildik bir ismin hatırlanmasında zorluk şeklinde kendini gösteren bir bellek çağırma durumudur. Dilinin ucunda hali yaşanırken, insanlar bloklanmış kelimenin neredeyse anımsanacağını hissederek. Sözcüğü bulmakta başarısız olmalarına rağmen, bloklanmış sözcüğün kelimenin tam

dönem

iÖ 300

Aristo dilinin ucunda fenomeninin özellikle adlar için geçerli olduğunu bildirdi.

1965

İlk “biliyorum ama çıkaramıyorum hissi” çalışması

anlamıyla “dillerinin ucunda” olduğuna dair bir hisleri vardır. Erişilmezlik ve her an erişilebilecekmiş duygusu dilinin ucunda fenomenini tanımlayan iki temel özelliktir. Dilinin ucunda haliyle kendini gösteren, uygun yanıtı çağırان uyararı aktif arama sürecine hatırlama denir.

Bilme hissi

Psikolojide bilme hissiyle ilgili karmaşık deneyler ve kuramlar mevcuttur. *İşsel izleme* olarak adlandırılan görüşe göre, “dizinde yer alan bir maddeyle ilgili bir envanterimiz yoksa” biliyor hissine kapılırız. Sorunun bilgiyi şifreleme ve bu şifreyi çözme yöntemimizle ilgili olup olmadığı üzerine önemli bir tartışma sürmektedir.

Yani, bu durum bilginin nasıl geri çağrıldığıyla değil de, nasıl ve nerede saklandığıyla mı ilgilidir? Ayrıca, insanların hatırlamayla bilmenin öznel halleri arasında ayırım yapabildiklerini de biliyoruz: hatırlamak bilinçli bir geri çağırmayken, bilmek hatırlayamazken kendini aşına hissetmektir.

İlk dönem çalışmalar Söz konusu fenomen, ilk ampirik çalışmanın yürütüldüğü 1966’dan bu yana kapsamlı olarak incelenmektedir. İnsanların dillerinin ucundaki bir sözcükle ilgili birçok şey hatırlayabildikleri ve kendilerine gösterildiğinde sözcüğü hemen tanıdıkları anlaşılmıştır. Daha sonra araştırmacılar “çirkin abla etkisi” dedikleri ve kişinin doğru sözcüğü hatırlamaya uğraşırken, tekrar tekrar yanlış/farklı sözcüklerin ortaya çıktığına dair kanıtlar bulmuşlardır. Çirkin abla sözcükler yüzeysel olarak benzer olup, bloklanan sözcükten daha sık kullanılıyor görünmektedir.

İnsanlar kendilerindeki çok engelleyici olabilen bu “blokları kaldırmak” için her tür tekniğe başvururlar. İç ve dış dünyalarını çözüm uğruna gözden geçirirler. Kimileri alfabeyi baştan sona geçer ya da ilgili bir şeyi gözünün önüne getirmeye çalışır. Kimileri başka birilerine sorar ya da etrafı araştırır. Kimi zaman sözcük kendiliğinden ve durup dururken “ortaya çıkıverir”.

Bir kişiye ipuçları ya da anahtarlar verildiğinde, kimi zaman bunun olumsuz etki yaratması ve insanların daha başarısız olması da ayrı bir merak

1966

İlk dilinin ucunda fenomeni çalışması

1984

İlk “çirkin abla etkisi” çalışması

1991

İlk inceleme makalesi

konusudur. İnsanlar bellek taraması yaparken, bu ipuçları onları geciktiriyor görünmektedir.

Peki ne öğrendik? Her şeyden önce bu, evrensel olmasa da, çok yaygın bir durumdur. Bir araştırmacı, 51 dili incelemiş ve 45’inde dilinin ucunda fenomenini tanımlamak için kullanılan ifadelerde “dil” sözcüğünün geçtiğini görmüştür. İkincisi, bu durum genellikle haftada bir gibi yüksek bir sıklıkta görülür ve bu sıklık yaşla artar. Üçüncüsü, genellikle özel isimleri kapsar ve genellikle sözcüğün ilk harfi hatırlanır. Kişinin hobilerini, mesleğini ve saç rengini hatırlarız da, adı bir türlü aklımıza gelmez. Dördüncüsü, şükür ki, yüzde 50 durumda sorunu kendi başımıza çözeriz.

Kuramlar Bir kuramda, dilimin ucunda fenomeninin nedeninin, sözcüğün sesinde aranması gerektiği öne sürülmüştür. Semantik bilginin –sözcüğün anlamının– önemine odaklanmaktansa, sözcüğün sesinin daha önemli olması mümkündür. Sözcükler aşağıdaki gibi çeşitli bilgiler taşır:

- semantik bilgi (anlam)
- leksikal bilgi (harfler)
- fonolojik bilgi (ses).

Bu tür bilgiler belleğin farklı bölümlerinde toplanır. Elbette birbirleriyle ilişkilidirler; örneğin, “Cırt cırt” sözcüğünü okuduğunuzda, harfler ilişkili ses bilgisini ve ilişkili anlam bilgisini tetikler; böylece de size sözcüğün nasıl okunacağını ve anlamını bildirir. Bir sözcüğü düşünmeyi denediğinizde, yani sözcük size verilmediğinde, genellikle anlamıyla işe başlarsınız (“şu bir tarafı tüylü diğer tarafı minik kancalı yapışkan şey”). Anlamla ses bilgisi arasındaki bağlantı yeterince güçlü değilse, ses bilgisi size sözcüğün tümünü hatırlatmaya yetecek şekilde harekete geçirilemeyecektir.

“Kayıp bir sözcüğün ritmi, onu kaplayacak ses olmaksızın orada duruyor olabilir. Herkes unutulmuş bir dizenin, kişinin kafasında durmaksızın dönüp duran ve sözcüklerle doldurulmaya can atan ezgisiz ritminin kıvrandırıcı etkisine aşina olmalıdır.”

William James, 1890

Başka kuramcılar, dilinin ucunda fenomeninin sözcüğün anlamı ve sesi arasındaki zayıf bağlantılar nedeniyle ortaya çıktığını düşünürler. Bağlantılar kullanıldıkça güçlenir. Yeni kullanılmışlarsa daha güçlüdürler. Yaşlanma da bağlantıları zayıflatıyor olabilir. Bu durum, neden akla birdenbire yanlış bir sözcüğün geliverdiğini de açıklayabilir. Bu, hedef sözcüğe ses bakımından benzeyen bir sözcük olabilir.

Dilinin ucunda fenomeni, üç farklı alt disiplinle incelenmiştir: psikolinguistik, bellek perspektifleri ve üstbiliş (metacognition). İlk ikisi doğrudan erişimle ilişkilidir ve dilinin ucunda fenomenine, leksikal geri çağırma da geçici bir aksaklık olarak bakar. Bu yaklaşım dilinin ucunda fenomenini, konuşma dilindeki dil sürçmeleri ve ses ya da hecelerin yerini değiştirme gibi diğer hatalara bağlar. Dilinin ucunda fenomeni çarpık hatırlama süreçlerinin işaretidir. Psikolinguistik yaklaşım bu fenomene sözcük geri çağırmaya dair bir pencere olarak bakar.

Psikolinguistik ve bellek perspektiflerinin doğrudan erişim bakışı üç temel hipotez ortaya atar. İlk bloklayıcı hipotezdir ve dilinin ucunda fenomeninin ortaya çıkmasının nedeninin insanların bloklanan sözcükleri yanlış kabul etmeleri, ancak, doğru ve ya saklanmış hedefi hatırlayamamaları olduğunu ileri sürer. İkincisi, eksik etkinleşme hipotezidir ve söz konusu fenomenin bellekteki hatırlanmamış bir hedefin varlığına karşı bir duyarlılıktan kaynaklandığını, buna da hedefin bilinçli belleğe taşınamamasının eşlik ettiğini söyler. Üçüncü hipotezse, iletim kusuru modelidir ve bu fenomenin, sözcüğün semantik temsili etkinleşmiş olduğunda, ancak hedef sözcüğün tam fonolojik temsili henüz hazır değilken ortaya çıktığını söyler.

Doğrudan erişim görüşlerine destek sağlayan şey, araştırma süjelerinin dilinin ucunda fenomeninin hedeflerini tanımaları ve bu fenomenin hedeflerine kısmi bilgi verme kapasiteleridir. Dilinin ucunda fenomeni yaşandıktan sonra doğru hedefin tanınması, süjelerin dilinin ucunda fenomeni yaşamaksızın doğru hedefi tanımasından daha büyük bir şeydir. Dahası, insanlar dilinin ucunda fenomeni hedefleriyle ilgili fonolojik bilgiyi, örneğin sözcüğün ilk harfini, hece sayısını ve vurgunun nerede olduğunu genellikle hatırlayabilirler.

Üstbilişsel modeller izleme ve denetleme süreçlerinin biliş üzerinde oynadığı role odaklanır. Bu yaklaşım, fenomeni, hatırlayanlar için erişilebilir olan hedef dışı bilgiye dayalı çıkarsamalar olarak görür.

**“Bellek kimi zaman
öylesine kuvvetli,
öylesine elverişli,
öylesine uysal –kimi
zaman da öylesine
şaşkın ve öylesine
zayıf– ve yine kimi
zaman bir o kadar
gaddar ve kontrol
ötesidir.”**

Jane Austen, 1810

>> fikrin özü
**Yaptığımız hatalar belleğin
nasıl işlediğini ele verir**

38 Psikoseksüel Evreler

“Freud’un cinsellik kavramı öylesine elastik ve öylesine belirsizdir ki, hemen her şey buna dahil edilebilir.” Carl Jung, 1960

Freud kendimiz hakkında düşünme ve konuşma biçimimizi değiştirdi. Onun temel görüşlerinden çoğu popülerleşt; kuramlarına ait “anal-takıntılı”, “fallik sembol” ya da “penis hasedi” gibi çeşitli terimler gündelik dile yerleşti. Freud son derece ilginç bir figür olarak, hiç kuşkusuz, 19. ve 20. yüzyılların en büyük düşünürlerinden biriydi. Kişilik gelişimi, zihin sağlığı ve hastalığı hakkında son derece tartışmalı bir kuram, hatta kuramlar geliştirdi.

Freud kuramı – temeller Freud kuramlarında birtakım varsayımlar mevcuttur:

- Davranış güçlü ve genellikle bilinçdışı dürtüler, güdüler ve gereksinimler arasındaki savaşların ve uzlaşmaların bir sonucudur.
- Davranış bir güdüyü çok ince ya da üstü örtülü şekilde yansıtabilir.
- Aynı davranış farklı zamanlarda ya da farklı insanlarda farklı güdülerini yansıtır olabilir.
- İnsanlar kendilerini belli bir davranışa yönlendiren güçlerin ve onları güden çatışmaların az çok farkında olabilirler.
- Davranış bir enerji sistemi tarafından yönetilir ve herhangi bir zamanda görece sabit bir enerji mevcuttur.
- Davranışın hedefi hazdır (gerilimin azaltılması, enerjinin serbest bırakılması) – haz ilkesi.
- İnsanlar öncelikle cinsel ve saldırgan içgüdüleri tarafından yönetilirler.
- Bu güdülerin ifade edilmesi, toplumun talepleriyle çatışabilir – bu durumda

dönem

1901

Freud, *The Psychopathology of Everyday Life*

1908

Freud anal erotizm üzerine yazar.

söz konusu güdülerin doyurulması için açığa çıkacak enerji başka yollardan açığa vurulmak zorunda kalır.

- Hem yaşam (*eros*) hem de ölüm (*thanatos*) içgüdüleri vardır.

Psikoseksüel kuramı açıklamaya geçmeden önce söylenmesi gereken iki şey var: *İlki*, insanlarda üç farkındalık düzeyi söz konusudur: bilinç (neyin farkında olduğumuz), ön-bilinç (dikkatimizi verirsek neyin farkında olabileceğimiz) ve bilinçdışı (ayrıcalıklı durumlar dışında farkında olamayacağımız şeylerle ilgili). Terapi, sıklıkla ve kesinlikle bilinçdışını bilince taşımayı hedefler.

İkincisi, kişiliğin bir yapısı vardır. Bu da üç şeyin sonucudur: kişiliğin biyolojik temeli olan bilinçsiz ve her daim mevcut *id*; yaşamın ilk yılı gelişen ve kişiliğin psikolojik yöneticisi olan kısmen bilinçli *ego*; 3 yaşından 5 yaşına kadar gelişen ve kişiliğin toplumsal ve ahlaki bileşeni olan *superego*.

Freud'un psikoseksüel evreler kuramı, her biri hazzın birincil sesine karşılık gelen belli bir erotojen bölgeyle tanımlanan dört evreden söz eder: oral, anal, fallik ve genital. Kurama göre, erişkin kişiliğin merkezinde bir evreden sonrakine taşınan sorunlar yer alır. Eğer kişi bir durumdan herhangi bir kriz, saplantı ya da regresyon olmaksızın geçerse, bu evreler erişkinlikte kişiliğinde iz bırakmaz ya da onu etkilemez. Ancak, bu evrelerden kaynaklanan sorunlar kişinin yaşamında iz bırakır, onu etkiler ya da biçimlendirir. Dolayısıyla, çocukluk deneyimlerinden kaynaklanan erişkin kişilik özelliklerinden söz edilir. Dahası, aynı soruna tepki olarak zıt kalıplar görülebilir.

Öğrenme Freudcu kişilik kuramı hepimizin bu evrelerden geçtiğini ve bunların yaşamımızın geri kalanında bizi belirleyebileceğini ve hatta belirlediğini öne sürer. Kuramın kalbinde bu fikir yatar. Böylece, biyopsikologlar dışadönüklük ve içedönüklük gibi kişilik özelliklerinin fizyolojik süreçlerle belirlendiğini düşünürken, Freudcular kişisel gelişimin, büyük ölçüde unutulmuş ilk çocukluk deneyimlerinden kaynaklandığını ileri sürer. Yani, kuramsal ve belki de bir miktar etik dışı olarak, bir çocuğun kişiliğini ona ilk çocukluk döneminde yaptıklarınızla şekillendirebilirsiniz.

“İlk çocukluktaki bedensel etkinliğe dair, ancak eski çağdan kalma bir önyargının cinsel olarak adlandırmayı reddedebileceği netlikte bulgular vardır.”
Sigmund Freud, 1920

1949

Blum psikoseksüel gelişim üzerine ilk geniş çaplı çalışmaları yürütür.

1968

Kline anal karakter üzerine çalışmalar başlatır.

1980

Kline oral ve anal tipleri ölçmek için bir anket geliştirir.

Psikoseksüel gelişim evrelerinin özellikleri

	Anormal	Normal	Anormal
Oral özellikler			
	iyimserlik	↔	kötümserlik
	saflik	↔	kuşkuculuk
	manipülatiflik	↔	pasiflik
	hayranlık	↔	haset
	kendini beğenmişlik	↔	kendini küçük görme
Anal özellikler			
	cimrilik	↔	aşırı cömertlik
	kısıtılmışlık	↔	konuskanlık
	inat	↔	kabul
	düzenlilik	↔	dağınıklık
	katı dakiklik	↔	gecikme
	titizlik	↔	kirlilik
	kesinlik	↔	belirsizlik
Fallik özellikler			
	kibir	↔	kendinden nefret
	gurur	↔	alçakgönüllülük
	kör cesaret	↔	çekingenlik
	küstahlık	↔	utangaçlık
	girginlik	↔	yalnızlık
	moda düşkünlüğü	↔	sadelik
	iffet	↔	hafifmeşreplik
	neşe	↔	üzüntü

Oral dönem İlk evre olan oral evre, yaklaşık 18 ay sürer. Kritik konu beslenme, erojen bölge ise ağız, dudaklar ve dildir. Mesele hem sıvılardan kesilip katılara geçmek, hem de dişlerin çıkmasıyla ısırmaaktır.

Dolayısıyla, bu evrede sorun yaşamış çocuklar, oral kişilik geliştirirler. Çünkü süten erken ya da çok geç kesilmişler ya da oral yoksunluk ya da aşırı düşkünlük çekmişlerdir. Erişkinlerin birçok eylemi son derece oraldır: yemek, içmek, öpmek, konuşmak, sigara içmek, çiğnemek. Kurama göre, *yoksun oral kötümser* tip ağızını bir ceza aracı olarak kullanır. Son derece sarkastik olabilir ve avukatlık ya da diş hekimliği gibi ağızla ilgili meslekler seçebilir. Kimi yemekle ilgili tuhaf alışkanlıkları olan, kimi de içki yasaklarını destekleyen biri olabilir. Dil kullanımına aşırı özen gösteren, tırnak yiyen, kalem arkası kemiren tiplere dönüşebilir. Bazı Drakula filmlerinden hoşlanan ya da vejetaryenliğin erdemlerini savunan bir tip de olabilirler.

Öte yandan, *hoşgörülü oral iyimser* tipler şeker, şarap ya da yemek konusunda uzmanlık geliştirebilir ya da şakacı karakterde bir insan olabilirler. Sigara içmeye; vurmali çalgılar değil de nefesli çalgılar çalmaya; sıcak, sütlü ve hafif içeceklere meraklı olabilirler. Dolayısıyla, hem oral iyimserler (hoşgörülü) hem de kötümserler (yoksun) ilk zamanlardaki beslenmeleriyle ilgili sorunlar yaşarlar, ancak tarzları birbirinden çok farklıdır.

Anal dönem İkinci evre anal evredir ve çatışmanın kaynağı tuvalet eğitimidir. Kontrol esas meseledir: Çocuk kakasını yaparak ya da tutarak ebeveynlerini kontrol edebileceğini, onları hoşnut edip üzebileceğini fark eder. Freudcular, bu evrenin daha sonraki düşmanca, sadist ve takıntılı davranışlarla ilgili olduğunu düşünürler.

Anal özellikler düzenlilik, cimrilik ve inatçılıktır. Zaman, temizlik ve para konusundaki tutumların da bu evreyle bağlantılı ve ilişkili olduğu düşünülmüştür. Dolayısıyla, *anal eliminatif* kişi cömert, düzensiz ve dağınıkken, *anal retantifler* ise cimri, titiz ve özenlidir. Bu tam da küçük bürokratların, kalite kontrolcülerin, bankerlerin dünyasıdır. Bu bağlamda, popüler dile geçmiş anal fiksasyon (saplantı) ve anal erotizm gibi terimlerimiz de vardır.

Fallik dönem Fallik evre şu ünlü Ödipus (ve Elektra) kompleksleriyle ayırt edilir. Erogen bölgeler cinsel organlardır ve bu evre iki yaşından beş yaşına kadar sürer. Freud bunu nevrozların çekirdeği olarak görür. Beş yaşındaki bir erkek çocuğun annesine karşı derin bir aşk, babasına karşı da nefret duyguları beslediği farz edilir (bilinçdisi). Ancak hiçbir toplumda enste hoşgörülü bakılmadığından bu hadım edilme kompleksine, yani babanın çocuğun kıskançlığından onu hadım etme yoluyla öç alacağı inancına yol açar, bu da kompleksi geçersiz kılar.

Evre, erişkinlikte kibirlilik ya da pervasızlıkla ya da bunların tersiyle ayırt edilir. Bu çatışmanın tam olarak çözülememesi cinsel ilişkilerde aşırı serbestliğe ya da namus düşkünlüğüne yol açabilir. Kişiyi ebeveyn saplantısına ya da devamlı geçmişe bakmaya yönlendirebilir. Gurur ve kuşku, cürekârlık ve utangaçlık fallik evreyle ilgili kişilik özellikleridir.

Fallik evreyi erişkinlikte başlayıp devam eden *gizlilik (latans)* evresi ve ardından *genital* evre izler. Çatışma kaynakları çok çeşitlidir ve hemen herkesin yaşadığı zorlukların birçoğunu ilgilendirir: sağlıklı ilişkiler kurmak, işe girmek, yaşamdan zevk almak. Bunlar tam da Freudcuların uyumlu ve sağlıklı savunma mekanizmaları dedikleri şeyleri bulmakla ilgilidir.

>> fikrin özü
Psikoseksüel gelişimin
dört evresi vardır

Eleştiri

Freudcu fikirler halen güvensizlik, öfke ve reddedilmeyle karşılanmaktadır. Kimileri sınanmış ve eksik bulunmuştur. Kimi araştırmacılar kuramın bazı yönlerinin gerçekten doğru olduğunu göstermişlerdir. Elli yıldan uzun bir süredir bu fikirlerin çoğu sınanmaktadır. Belli hipotezler belli oranda desteklenmişse de, çoğu, titiz bilimsel deneylerin karşısında pek dayanıklı çıkmamıştır. Az sayıda psikolog fikirlerini ve terapilerini psikoseksüel evrelere dayandırırken, terimlerin pek çoğu sıradan insanlar tarafından heyecanlı bir kabul görmektedir.

39 Bilişsel Evreler

“Ahlaki evrelerin varlığı ahlak gelişiminin temel yapısal bir bileşeni bulunduğunu düşündürür. Öte yandan güdüler ve duygulanımlar ahlak gelişiminde rol oynarken, bunlara büyük ölçüde düşünce kalıplarındaki değişimler aracılık eder.” Lawrence Kohlberg, 1973

Freud'un çocukları “çok-biçimli (polimorf) sapkınlar” olarak adlandırması ünlüdür: Burada ileri sürülen fikir, sapkının çeşitli biçimler alabileceğidir. Tüm gelişim psikologları şu akıldışı, mantıkdışı, benmerkezci bebeklerin nasıl olup da işlevlerini yerine getiren, akılcı, mantıklı erişkinler haline dönüştüklerini açıklamak gibi zorlu ve büyüleyici bir görevle karşı karşıyadırlar. Sekiz yaşındakiler, 6 yaşındakilerin anlayamadığı bir şeyi nasıl olup da anlamaktadır? Çocuklar çevrelerindeki dünyaya uyum sağlamayı nasıl öğrenir?

Gelişim psikologlarının muhtemelen en ünlüsü ve en etkilisi İsviçreli biyolog Jean Piaget'dir. Bugün hâlâ üzerinde konuşulan, tartışılan ve eleştirilen dört evreli bir bilişsel gelişme kuramı geliştirmiştir.

Temel kavramlar Kuramın temel meselesi çocukların dünyaya nasıl uyum sağladığıdır. Uyum sağlama ve alışma süreçleri içinde büyümeyle ilgilidir. Kuramda birçok anahtar kavram bulunur. İlki *şemalardır*. Şema, dünyayı anlamak ve bilmek için geçerli zihinsel ve fiziksel eylemleri anlatır. Şemalar dünyayı yorumlamamıza ve anlamamıza yarayan bilgi kategorileridir. Bir şema hem bilgi kategorisini hem de bu bilgiye erişme sürecini kapsar.

Deneyimler aracılığıyla, yeni bilgi önceden var olan şemaların uyarlanması, bunlara eklemeler yapılması ya da değiştirilmesinde kullanılır. Örneğin, çocuğun aklında bir ev hayvanı, diyelim ki, köpek hakkında bir şema olsun. Tek deneyimi büyük köpeklerle olmuşsa, çocuk tüm köpeklerin büyük, patırtıcı ve hatta saldırgan olduğuna inanıyor olabilir. Şimdi de, çocuğun minnacık bir

dönem

1929

Piaget, *The Child's Conception of the World*

1932

Piaget, *The Moral Judgement of the Child*

köpeklerle ilgilendiğini farz edelim. Bu durumda çocuktaki bu yeni enformasyon, önceden var olan şemayı bu yeni bilgiyi kapsayacak şekilde dönüştürecektir.

İkinci kavramsa, kişilerin toplumsal ve fiziksel çevredeki yeni fikirlerle baş etmek üzere nasıl değiştiğini ya da bunlara uyum sağladığını açıklayan *düzenleme* (accommodation). Üçüncü kavram *özümleme* (assimilation). Birey çevreyle kendi bilişsel şemaları çerçevesinde baş eder; yani, yeni bilgiyle, sahip olduğu bilgi temelinde ilgilenir. Eskiye yeninin içine katar.

Bu da bizi dördüncü kavram olan *dengelemeye* (equilibrium) götürür. Çocuklar bilişsel gelişim evrelerinde ilerledikçe, önceki bilginin uygulanması (özümleme) ile davranışların yeni bilgiye uyacak şekilde değiştirilmesi (düzenleme) arasında bir denge kurmak önem kazanır. Dengeleme denen bu süreç, çocukların bir düşünce evresinden diğerine nasıl geçebildiğini açıklar. Hoşnutsuzluk yaratan dengesizlik durumuna bir son vermek için yeni bilgiyi ve becerileri kullanma motivasyonu hissederler. Sorunları bir sonraki evreye ilerleyerek çözerler.

Dört evre

1. **Duyusal-motor evre** Bu evre doğumdan yaklaşık 2 yaşına kadar sürer. Zekânın hareketlendiği evredir. Bebek nesneleri iterek, çekerek ve onlara dokunarak ve kendi çevresinde gezinerek birçok bilgi edinir. En temel kazanım, nesnenin kalıcılığı kavramı, yani çocuğun nesnelerin varlığından, onlar görüş alanlarında değilken de haberdar olmasıdır.
2. **İşlem öncesi evre** Bu evre 2 yaşından 7 yaşına kadar sürer. Dil gelişimi ve oyunla beraber seyreder. Her şey hâlâ kısmen büyülü ve gerçeklik tam değildir. Bu evredeki düşünme algılama ağırlıklıdır ve çocuk şeylerin her zaman görüldüğü gibi olmadığını farkına varır. Bu evredeki çocuklar belli bir durumun yalnızca bir bölümüne dikkat ederler; buna *odaklanma* (centration) denir ve korunma (conservation) çalışmalarında gösterildiği üzere hatalara yol açar. Korunma, belli bir nesnenin, üzerinde birçok değişiklik yapılmasına karşın, birçok bakımdan aynı kaldığının anlaşılmasıdır.

1966

Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramı ilk kez yayımlandı.

1971

Piaget, *Biology and Knowledge*

1980'ler

Piaget ile ilgili kuşkular ve eleştiriler başladı.

“Bilmek asla gerçekliği kopyalamak anlamına gelmez, daha çok ona tepki göstermek ve onu dönüştürmek demektir.”

Jean Piaget, 1971

Piaget, ünlü deneyinde, çocuğa içinde aynı miktarda sıvı bulunan, aynı büyüklük ve biçimde iki bardak verir. Çocuk iki bardakta da aynı miktarda su olduğunu kabul edince, bardaklardan birindeki suyun tümü daha uzun ve ince bir başka bardağa dökülür. İşlem öncesi dönemdeki çocuklar, bardakta açıkça aynı miktarda su olmasına karşın ya yeni kaptaki daha çok su olduğunu (“çünkü bu daha uzun”) ya da ilk bardakta daha çok su olduğunu (“çünkü daha geniş”) söylerler. Çünkü çocuk yalnızca bir boyuta

(uzunluk ya da genişlik) odaklanmıştır.

İşlem öncesi dönemdeki çocuklar geri dönüşlülük denen şeyden, yani önceden yapılan bir işlemi zihinde geri döndürmek ya da başa sarmaktan habersizdir. Algılamaya çok fazla güvenmenin dışında, işlem öncesi evredeki çocuklar benmerkezcilik de sergilerler: Bir konuda kendi düşünme yollarının tek yol olduğunu farz ederler.

3. **Somut işlemler evresi** Bu evre, yaklaşık 7 ve 11 yaşları arasında yer alır. Burada çocuğun düşüncesi algısına daha az bağımlıdır ve birkaç mantık-matematik işlemi de yapabilir. Bu işlemler $+$, $-$, $+$, \times , $>$, $<$ ve $=$ gibi yaygın sembollerle gösterilen eylemleri kapsar. Bir şeyden “büyüktür” şeklindeki bir işlem, “küçüktür”le birlikte ele alınmalıdır. Çocuk, “A, B’den büyüktür”ün anlamını, bu cümlenin “B, A’dan küçüktür” cümlesiyle aynı anlama geldiğini anlamadan kavrayamaz. Ancak, bu evrede, çocuğun düşüncesi somut durumlara yönelir. Anlık gerçekliğin sınırlamalarından somut fikirlerin alanına kaçma kapasitesi ancak dördüncü evrede bulunur.

4. **Soyut (formel) işlemler evresi** Bu son gelişim evresi çocuk 11 ya da 12 yaşındayken başlar. Bu evrede, dünyanın olası durumları (yalnızca olan değil) çerçevesinde de düşünme yetenekleri geliştirirler. Bir başka deyişle, soyut işlemler evresindeki bireyler, somut işlemler evresindekilere göre, fikirleri çok daha ileri boyutlarda ele alabilme yeteneği sergilerler. Bu evredeki çocuklar için düşünce, daima daha soyut, formel mantık kurallarını izleyen bir şeydir. Çok sayıda hipotez ileri sürebilirler, soyut önermelerde bulunabilirler, hatta “eğer” ve “o halde” adımlarına uygun mantık yürütebilirler.

Piaget’nin kuramı da eleştirilerden nasibini almış olmakla birlikte, çocukların, öğrenmeye hazır olduğu çeşitli evrelerde neler öğrenebildiklerini düşündürdüğü için etkisini bugüne kadar sürdürebilmiştir. Çocuklara bir şeylerin nasıl

öğretilebileceğine, özellikle de bunun, oyuncaklar ve etkinliklere dayalı aktif kendin-keşfet yöntemiyle nasıl yapılabileceğine dair fikir de vermektedir. Kuram aynı zamanda bir çocuğa ne öğretilmesi gerektiğini de söyler.

Evreler mi diziler mi? Hemen hemen tüm “evre”li kuramlarda –ister bilişsel/zihinsel evreler, ister kayba uyum sağlama evreleri olsun– iki temel varsayım vardır. İlki, evreler sürekli değil ayrıktır. Evre fikrinde birbirinden uzak olmak vardır ve bir evrede yapabildiğimiz ya da inandığımız bir şey bir öncekinden ya da sonrakinden hayli farklı olabilir. Gelişimsel terimlerle konuşacak olursak, bu da belli bir evreyi gösteren o yeteneklerin ya da bilişsel kapasitelerin önceki evrelerde kesinlikle mevcut olmadığı anlamına gelir.

İkincisi, katı dizi kavramıdır. Bu da, kişinin evrelerden ya da fazlardan kesinkes belirlenmiş bir düzen içinde geçmesi, hiçbirini atlamaması, hatta daha nadir görülse bile daha önceki bir evreye gerilememesi gerektiği anlamına gelir. Psikolojik açıdan reaktif evrelerin kimi savunucularına göre, kişi aslında ileri gidebildiği gibi “geri de gidebilir”. Ancak, bu durum bilişsel gelişim literatüründe çok az görülen bir olgudur.

Kanıtlar, bilişsel gelişimin köşe taşlarının ya da evrelerinin, kuramcılarının öne sürmeyi pek sevdikleri gibi kesin ya da net olmadığını düşündürmekteyse de gelişimsel bir dizi olduğu açıktır. Yedi yaşındakiler 4 yaşındakilerin beceremeyecekleri kavramlarda ustalaşabilirler. Gerçekten de, eğitim uygulamalarının ve ebeveyn önerilerinin büyük bölümü, mantıksal gelişimsel evre benzeri diziler kavramı üzerinden ifade edilmektedir.

Güncel düşünce

Piaget’nin bilişsel evreleri üzerine yapılan yeni çalışmalar, onun ve çağdaş araştırmacılardan bazılarının çocukların yeteneklerini azımsadığını düşündürmektedir. Aynı zamanda, günümüz düşünürleri performans göstermek (bir görevi yapabilmek) ve kavramak (bir şey hakkında bilgi sahibi olmak) arasında ayırım yapmanın önemli olduğunu söylemektedirler. Çocukları test ettiğimizde, kuramın test edilmesi gereğini düşündürecek şekilde, kavrayışları genellikle performans yeteneklerinden daha fazla görünmektedir.

» fikrin özü

Bilişsel evreler kavramı, çocukların bilişsel gelişimlerini tanımlamak için kullanılır. Bu kavram, çocukların bilişsel gelişimlerini tanımlamak için kullanılır.

40 Sıraya Girmiş Ördekler

Arada sırada karşımıza, kendilerinin başka bir tür olduğunu “düşünen” hayvanlar hakkında haberler çıkar. Kendini kedi sanan köpekler; köpek gibi davranan koyunlar ve domuzlar; hatta insanları ana babaları olarak gören ördekler.

Lorenz Bu olgunun en ünlü örneği, Nobel ödüllü bir bilim insanı ve hayvan davranışı bilimi olan etolojinin de önemli adlarından olan Konrad Lorenz’in (1907-89) çalışmalarında gösterilmiştir. Lorenz, kuluçka makinesinden çıkan boz kazın, özellikle de yaşamının ilk 36 saati içinde, gördüğü ilk hareket eden şeyi “mühürlediğini” keşfetmiştir. Bu sürece, İngilizcede mühürlemek (imprinting) anlamına gelen “damgalamak” (stamping in) adını vermiştir. Bu özel süre de kritik dönem olarak kabul edilmiştir. Kaz yavruları Lorenz’in siyah yürüyüş botlarını mühürleyip, diğerleri kendi annelerini izlerken, Lorenz’in peşine düşmüştür. Lorenz’i, arkasında yavrularla yürürken, hatta “çocuklarıyla” yüzerken gösteren çok hoş fotoğraflar vardır. Lorenz, onu mühürleyen küçük kargaların kendisine tombul kurtlar sunduğunu (genellikle de kulak deliğine) görmüştür. Bereket, küçük kargalar cinsel istekleri için, diğer küçük kargalara yönelmişlerdir; bu da, mühürlemenin kimi davranışları diğerlerinden daha fazla etkilediğini göstermiştir. Ördek yavruları ise, kırmızı balon, hatta karton kutu gibi cansız nesneleri mühürleyebilmektedir.

Yenidoğanların ebeveynlerini tanımaya başladığı bu olguya *yavru mühürleme* (filial imprinting) adı verilmektedir. Bu süreç, yavrunun daha dünyaya gelmeden ebeveynlerinin sesini ayırt etmesiyle başlar. Mühürlemenin öğrenilmiş değil, doğuştan ve içgüdüsel olduğu öne sürülmektedir. Bu, yaşam ve sağkalım için temel önemdedir. Ancak, doğuştan davranışlar bile öğrenmeyle değişikliğe uğrar. Yani, kediler fare tutmaya “fiziksel olarak bağlı” dahi olsalar,

dönem

İÖ 1000

Eski çiftçiler mühürlemeyi hayvancılıkta kullandılar.

1871

Darwin içgüdüsel davranış hakkında yazdı.

annelerinden fare yakalama sanatını öğrenmek zorundadır. Aynı şekilde, ötücü kuşlar ötebilir; ancak etrafındakilerden “ezgileri öğrenir”.

Modern görüş, mühürlemeye ilk düşünüldüğünden çok daha “esnek” ve “hoş-görülü” bir süreç olarak bakma eğilimindedir. Uygun bir hedef (yani, sosyal bağlanma için bir “anne”) olabilmek için, herhangi bir hayvanın ya da cansız nesnenin rahatlatıcı olması gerekir.

Deneyisel mühürleme Mühürlemegörme, işitme ve koklama duyularını kapsayabilir. Esas olarak, mühürleme bir hayvan bireyin tür tercihini belirler. Dahası, hayvan stres altındayken mühürleme daha güçlüdür.

Bu kavram, anne babalarından öğrenme şansını kaybetmiş öksüz kuşların (ak-babalar, kartallar, kazlar) eğitiminde yardımcı olarak kullanılır. Bu şekilde, minik ışıklı bir uçak kuşlara anne ya da baba kabul ettirilir, gerektiğinde geleneksel göç yolları için bunun takip edilmesi öğretilir.

Mühürlemenin işlevi akrabaların tanınmasını sağlamak ve sosyal bağlanmaya ve eş seçimine yardımcı olmaktır. Hayvanlar kendilerini koruyup besleyecek olan anne babalarını hemen tanımalıdır. Bu, yavru ile anne baba arasında güçlü sosyal bağlar kurulmasını garantileyen bir mekanizmadır.

Kritik dönem

Kritik döneme bazen duyarlı dönem de denir. Doğum sonrası yaşamın ilk zamanlarındaki belli bir süredir. Ördeklerde ve kazlarda yumurtadan çıktıktan sonraki ilk 24-48 saattir. Kedilerde 2-7 hafta, köpeklerde 2-10 hafta ve primatlarda 6-12 aydır.

Mühürleme içgüdüyle öğrenmenin kesiştiği alandır. Yalnızca öğrenme değildir. Bu fikir

üç tür kanıtla desteklenmektedir. İlk olarak, mühürleme yalnızca sabit, kesin bir zaman penceresinde ortaya çıkar. Bu dönemden sonraki öğrenmenin farklı ve daha güçsüz etkileri vardır. İkincisi, mühürleme işlemi geri dönüşsüzdür – şeyler unutulmaz, sabitlenir. Üçüncüsü, türe özgüdür. Aralarında ne gibi farklılıklar olursa olsun, belli bir türden tüm hayvanların başına gelir.

1900

Etoloji bilim kabul edildi.

1935

Lorenz mühürleme üzerine ilk makaleyi yazdı.

1957

Psikiyatrlar bakışlarını toplumsal cinsiyet açısından mühürlemeye çevirdiler.

40 Sıraya Girmiş Ördekler

Arada sırada karşımıza, kendilerinin başka bir tür olduğunu “düşünen” hayvanlar hakkında haberler çıkar. Kendini kedi sanan köpekler; köpek gibi davranan koyunlar ve domuzlar; hatta insanları ana babaları olarak gören ördekler.

Lorenz Bu olgunun en ünlü örneği, Nobel ödüllü bir bilim insanı ve hayvan davranışı bilimi olan etolojinin de önemli adlarından olan Konrad Lorenz’in (1907-89) çalışmalarında gösterilmiştir. Lorenz, kuluçka makinesinden çıkan boz kazın, özellikle de yaşamının ilk 36 saati içinde, gördüğü ilk hareket eden şeyi “mühürlediğini” keşfetmiştir. Bu sürece, İngilizcede mühürlemek (imprinting) anlamına gelen “damgalamak” (stamping in) adını vermiştir. Bu özel süre de kritik dönem olarak kabul edilmiştir. Kaz yavruları Lorenz’in siyah yürüyüş botlarını mühürleyip, diğerleri kendi annelerini izlerken, Lorenz’in peşine düşmüştür. Lorenz’i, arkasında yavrularla yürürken, hatta “çocuklarıyla” yüzerken gösteren çok hoş fotoğraflar vardır. Lorenz, onu mühürleyen küçük kargaların kendisine tumbul kurtlar sunduğunu (genellikle de kulak deliğine) görmüştür. Bereket, küçük kargalar cinsel istekleri için, diğer küçük kargalara yönelmişlerdir; bu da, mühürlemenin kimi davranışları diğerlerinden daha fazla etkilediğini göstermiştir. Ördek yavruları ise, kırmızı balon, hatta karton kutu gibi cansız nesneleri mühürleyebilmektedir.

Yenidoğanların ebeveynlerini tanımaya başladığı bu olguya *yavru mühürleme* (filial imprinting) adı verilmektedir. Bu süreç, yavrunun daha dünyaya gelmeden ebeveynlerinin sesini ayırt etmesiyle başlar. Mühürlemenin öğrenilmiş değil, doğuştan ve içgüdüsel olduğu öne sürülmektedir. Bu, yaşam ve sağkalım için temel önemdedir. Ancak, doğuştan davranışlar bile öğrenmeyle değişikliğe uğrar. Yani, kediler fare tutmaya “fiziksel olarak bağlı” dahi olsalar,

dönem

İÖ 1000

Eski çiftçiler mühürlemeyi hayvancılıkta kullandılar.

1871

Darwin içgüdüsel davranış hakkında yazdı.

annelerinden fare yakalama sanatını öğrenmek zorundadır. Aynı şekilde, ötücü kuşlar ötebilir; ancak etrafındakilerden “ezgileri öğrenir”.

Modern görüş, mühürlemeye ilk düşünüldüğünden çok daha “esnek” ve “hoş-görülü” bir süreç olarak bakma eğilimindedir. Uygun bir hedef (yani, sosyal bağlanma için bir “anne”) olabilmek için, herhangi bir hayvanın ya da cansız nesnenin rahatlatıcı olması gerekir.

Deneyisel mühürleme Mühürleme görme, işitme ve koklama duyularını kapsayabilir. Esas olarak, mühürleme bir hayvan bireyin tür tercihini belirler. Dahası, hayvan stres altındayken mühürleme daha güçlüdür.

Bu kavram, anne babalarından öğrenme şansını kaybetmiş öksüz kuşların (ak-babalar, kartallar, kazlar) eğitiminde yardımcı olarak kullanılır. Bu şekilde, minik ışıklı bir uçak kuşlara anne ya da baba kabul ettirilir, gerektiğinde geleneksel göç yolları için bunun takip edilmesi öğretilir.

Mühürlemenin işlevi akrabaların tanınmasını sağlamak ve sosyal bağlanmaya ve eş seçimine yardımcı olmaktır. Hayvanlar kendilerini koruyup besleyecek olan anne babalarını hemen tanımalıdır. Bu, yavru ile anne baba arasında güçlü sosyal bağlar kurulmasını garantileyen bir mekanizmadır.

Kritik dönem

Kritik döneme bazen duyarlı dönem de denir. Doğum sonrası yaşamın ilk zamanlarındaki belli bir süredir. Ördeklerde ve kazlarda yumurtadan çıktıktan sonraki ilk 24-48 saattir. Kedilerde 2-7 hafta, köpeklerde 2-10 hafta ve primatlarda 6-12 aydır.

Mühürleme içgüdüyle öğrenmenin kesiştiği alandır. Yalnızca öğrenme değildir. Bu fikir

üç tür kanıtla desteklenmektedir. İlk olarak, mühürleme yalnızca sabit, kesin bir zaman penceresinde ortaya çıkar. Bu dönemden sonraki öğrenmenin farklı ve daha güçsüz etkileri vardır. İkincisi, mühürlenme işlemi geri dönüşsüzdür – şeyler unutulmaz, sabitlenir. Üçüncüsü, türe özgüdür. Aralarında ne gibi farklılıklar olursa olsun, belli bir türden tüm hayvanların başına gelir.

1900

Etoloji bilim kabul edildi.

1935

Lorenz mühürleme üzerine ilk makaleyi yazdı.

1957

Psikiyatrlar bakışlarını toplumsal cinsiyet açısından mühürlemeye çevirdiler.

“Tavuklar tarafından büyütülen su kuşu, cinsel bakımdan tavuk olarak mühürlenir.”

Konrad Lorenz, 1973

Cinsel mühürleme Buradaki fikre göre, bir hayvan, eğer kendi türünden farklıysa, mühürlediği tür temelinde cinsel tercih geliştirmeye başlar, yani eş seçer. Kimi gözlemciler, bunun kısmen, insanların kauçuk ya da kürk gibi malzemelere, hatta ayakkabı gibi nesnelere karşı duydukları çok çeşitli ve genellikle de tuhaf cinsel fetiş ilgilerini açıklayabileceğini öne sürmüştür.

Felaketle sonuçlanabilecek bir döl almayı bastırmak için geliştirilmiş ters bir cinsel mühürleme kalıbı da açıkça gözlenmiştir. Bu etki, yaşamlarının ilk birkaç yılında (yaklaşık 5-6 yaşına kadar) aynı ev içinde birlikte büyümüş insanların, daha sonra birbirlerini cinsel bakımdan çekici bulmamaları şeklinde kendini gösterir. Öte yandan, doğumda birbirlerinden ayrılmış karşı cinsten kardeşler daha sonra bir araya gelirlerse, cinsel bakımdan birbirlerini çekici bulabilmektedir.

İnsanlarda mühürleme Kuşlardaki mühürleme iyi anlaşılmış bir olgudur. Ancak, memelilerde daha nadir gözlenir. Primatlar pek de olgunlaşmamış bir beyinle, çok daha muhtaç ve “eksik” doğar. Anne her bakımdan en önemli tedarikçi ve koruyucu, bakıcı ve yoldaştır. Bağlanma ve büyüme çok daha uzun sürelerle yayılır.

İnsan partnerlerde mühürleme İnsanlar genellikle arkadaşlarının benzer “tıplerden” hoşlandıklarına dikkat eder. Bir erkek arkadaşınızın daima kısa boylu, siyah saçlı kız arkadaşları varken; kadın arkadaşınız da her daim uzun boylu, çilli adamların peşinden koşuyor olabilir. Freud’un geç dönem çalışmalarında ileri sürdüğü gibi, belki de bizler kendimize özellikle anne babalarımızı hatırlatan kişilere doğru çekiliriz (hatta onlar tarafından reddediliriz). Buradaki fikir de bir mühürleme kavramıdır: Belli ebeveyn özellikleriyle küçük yaşta karşılaşmak, daha sonra erişkinlikteki eş tercihlerimizi etkiler.

Yaşlı babaların kızları yaşlı partnerler seçer, farklı ırk evliliklerinin çocukları genellikle ırkına çekmediği ebeveyninin ırkından partner seçerler.

“Yaşlı evli çiftlerde, genellikle karı kocayı iki kardeşe benzetmemize neden olan özellikler buluruz; aynı şekilde, uzun zamandır bir arada yaşamış olan köpek ile sahibi arasında da hem komik hem de dokunaklı bir benzerlik olduğu dikkatimizi çekebilir.”

Konrad Lorenz, 1954

Faza-evreye göre öğrenme

Bir kişinin yaşamında öğrenme açısından kritik dönemler var görünmektedir; işte “mühürleme” terimi de, yaşamın belli bir evresinde ortaya çıkan her türden öğrenmeyi tanımlamak için kullanılmaktadır. İkinci dil öğrenimi için, kritik dönemler olduğuna dair kanıtlar çoğalmaktadır. Beş yaşına kadar olan dönem, başka dillerin akıcı bir şekilde öğrenilmesi için en iyi dönem gibi görünmektedir. Dolayısıyla, herhangi bir (nadir ve şanssız) kişi ergenliğe erişmeden önce herhangi bir dille temas etmezse, görünüşe göre yaşamının sonraki döneminde “anadilinin” sözdizimini asla ge-

rektiği gibi öğrenemeyecektir. İkinci bir dil öğrenmek için “biyolojik fırsat penceresi” fikrine de epey karşı çıkmıştır. Kimileri kritik dönemin yalnızca doğru telaffuz için geçerli olduğunu öne sürerken, diğerleri hem sözdizimi hem de sözcük haznesi için geçerliliğine inanır. Kimilerine göre, müzikal yeteneklerin ve kompozisyon becerisinin kazanılması ve bu konuda kesinlikle bir tercih gelişmesi için bile bir kritik dönem olabilir. Dahası, toplumsal becerilerin ve duygusal zekânın kazanılması da ergenlik civarındaki kritik dönemi işaret ediyor görünmektedir.

Kız evlatlar babalarına, erkek evlatlar ise annelerine benzeyen partnerler seçerler. Aynı şekilde, insanlar benzer göz ve saç renginde insanları seçerler.

İnsanlardaki mühürleme etkisi bir tür sosyal öğrenme biçimidir. Bunun belli bir evre ya da yaşta mı ortaya çıktığı yoksa herkes için mi geçerli olduğu kesin olarak bilinmemektedir. Mutlaka bebeklikte ortaya çıkması gerekmez.

“İnsanlar gönüllerinden geçeni yapmakta serbest olduklarında, genellikle birbirlerini taklit ederler.”

Eric Hoffer, 1955

» **fikrin özü**

Yavru ördekler kelimenin tam anlamıyla “kimle birlikteyseler onu sevmeyi” öğrenirler.

41 *Tabula Rasa*

“Marksizmin ve komünist doktrinlerin en temel görüşlerinden biri, insanların kişiliklerinin kendi ekonomik sınıfları ve sınıf savaşı içindeki rolleri tarafından şekillendirilmiştir ve anlaşılabilirliği gibi, bu oldukça çevreci bir yaklaşımdır.” George Albee, 1982

Tabula rasa ya da boş levha hipotezi, insanların dünyaya gelirken daha sonra gelişecek ya da ortaya çıkacak hiçbir genetik, doğuştan ya da evrimsel içerik ya da süreç taşımadığını ileri sürer. İnsanlar daha çok, üzerine bir şeyler yazılacak ya da veri yüklenecek boş bir levha, yazılmamış bir diske benzer. Böylece de, kim olduklarını neye dönüşeceklerini ve neye inanacaklarını kişisel deneyimleri belirleyecektir.

**“Ağaç yaşken eğilir.”
Atasözü**

Tarihçe Gerek Aristo gerek Akinolu Thomas, “doğacı” ya da “kalıtsalci” okullara karşı, bu radikal “terbiyecisi” ya da “çevrecisi” düşünce okulunu benimsemiştir. Bu görüşe temel karşı çıkışta, insan aklının ya da ruhunun göklerdeki bazı gelişmiş biçimlerde “önceden var olduğu” görüşünü savunan Platoncu okuldandır. Çağdaş kavramsa, zihnin doğumunda üzerinde edineceği ya da depolayacağı herhangi bir bilgi ya da süreç bulunmaksızın bomboş beyaz bir halde ve aynı zamanda da önceden belirlenmiş ya da doğuştan gelen güdülerden de özgür olduğunu düşünen 17. yüzyıl ampirik filozofu John Locke’a dayandırılmaktadır.

Bu anlamda, insanlar kendi kaderlerini ve kimliklerini yaratmakta özgürdürler. Yani kendi gemilerinin kaptanıdır, kaderlerinin efendisidirler, kendi zihinlerinin... ve kaderlerinin yazarıdır.

Tabula rasa tartışmaları bir bakıma, doğa mı çevre mi ikilemiyle şekillendi. Psikolojiyi anti-*tabula rasa* geleneğinin güçlü savunucusu olan öjenik hareket gibi güçlü hareketlerle böldü. Aslında, görüşler aşırı uçlar arasında sarkaç gibi salınıp durmaktadır. Yani toplumsal cinsiyet kimliği, eşcinsellik vb. neredeyse

dönem

İÖ 300

Aristo, kavramı tanımladı.

1700

Locke’un “özgür yazar” fikri

tamamen genetikle belirlenmiş ya da tamamen “toplumsal olarak oluşturulmuş” durumlar olarak görülmektedir.

Birçoğuna göre, doğa ile çevreyi birbirinden ayırmak olanaksızdır. Yine de, genellikle determinizme karşı özgür irade çatışması, *tabula rasa* tartışmalarının zeminini oluşturmaktadır.

İnsan doğası hakkındaki inanışlar Jeremy Bentham (1748-1832) insanı aydınlanmış öz çıkarları bağlamında seçimler yapıp kararlar veren ussal bir varlık olarak nitelendirir. Öte yandan, Gustave Le Bon (1841-1931) kalabalık içindeki insanın usdışılığını ve düşüncesizliğini vurgulamıştır. Thomas Hobbes (1588-1679) insanı savaşımıları güçlü bir yönetim tarafından gemlenmesi gereken bencil, tekinsiz ve kaba saba bir varlık olarak görür. Jean Jacques Rousseau (1712-78) ise, uygarlığın getirdiği kısıtlamaları, doğal insanın soyluluğunu, “soylu vahşi”yi mahveden güç olarak düşünmüştür.

“Tabula rasa üzerine yazılmış ilk mesajların en zor silinebilenler olması şart değildir.”

Jerome Kagan, 1976

Deneyssel ve toplumsal psikologlar “insan doğasına ilişkin çeşitli felsefelerin” belirleyicilerini, yapısını ve sonuçlarını tanımlamaya çalıştılar. Bir psikolog insan doğası hakkında altı temel inanç (ve bunların karşıtları) olduğunu ileri sürdü. İlk olarak, insanlar temelde güvenilir, ahlaklı ve sorumluluk sahibidirler (ya da değildirler). İkincisi, insanlar yaptıklarının sonuçlarını denetleyebilir ve kendilerini anlayabilirler ya da öz-belirlemeden yoksun ve usdışırırlar. Üçüncüsü, insanlar özgeci ve diğerkâm olup başkalarıyla samimi olarak ilgilenirler ya da bunun tam tersi özelliktedirler. Dördüncüsü, insanlar grup baskılarına karşı inançlarını savunabilirler ya da grup ve toplum baskısı karşısında pes ederler. Beşincisi, kişilikleri ve ilgi alanları birbirinden farklıdır ve zamanla değişebilirler ya da değiştirilemezler. Altıncısı, insanlar karmaşık ve anlaşılması güç ya da basit ve anlaşılması kolay varlıklardır. Bütün bunlar iki boyuta indirgenebilir: genelde birbirinden bağımsız olan olumlu-olumsuz (irade gücü, güven, bağımsızlık, özgecilik) ve çok katmanlı (değişkenlik ve karmaşıklık).

“Hırsız ve katil de, tıpkı bir hayırsever gibi kendi doğasını izler.”

T. H. Huxley, 1873

19. yüzyıl

Tüm davranışların nedeni olarak öjenik

1960'lar

Tabula rasa çevrecilik en parlak çağında

2002

Pinker, *Boş Sayfa*

“Doğa her zaman eğitlmden daha güçlü olmuştur.”

Voltaire, 1739

Biyoloji, evrim ve boş levha *Tabula rasa* durumuna en net ve en yüksekte karşı çıkış, evrim psikologlarından gelmiştir. Evrim psikologları, siyasal zorunluluklar tarafından güdüldüğünü düşündükleri *tabula rasa* ve soylu vahşi mitini bilimsel gerçeklik taşımadığını söyleyerek küçümserler. Determinizm ya da eşitsizlik kavramlarından ya da her ikisinden birden korkan ya da bunlardan hoşlanmayan insanlar, evrimin karşı konulmaz ve güçlü kanıtlarını inkâr etmektedirler.

Evrım psikolojisinin konumu son derece açıktır: İnsan denen varlık (beden ve akıl) doğal seçimle belli şekillerde davranmak üzere tasarlanmıştır.

Beyin evrimsel uyumun ürünüdür. Bizler “fiziksel olarak bağlı” varlıklar olduğumuzdan, bu anlamda belli şekillerde davranmak “kaderimizdir”. “Çıplak maymunlar” olmaktan kurtulamayız. Tam da bu yüzden, çocukluk çağında “şeker düşkünlüğümüz” vardır.

İnsan doğasının politikası

Siyasal nitelikli yazılarda insan doğasının kökenleri hakkında hem açık hem örtülü inanışlar açığa vurulmaktadır. Bu çerçevede, komünizm insan doğasının bencil, rekabetçi ve kendini büyüten yönlerini doğal değil, sosyoekonomik ve siyasal koşulların ürünü olarak görür. Aynı şekilde, liberalizm de tüm insanların tam özgürlük için güçlü bir arzu duyduklarını farz ederken, tutucular insanların doğuştan bencil, saldırgan ve anarşik olduklarına inandıkları olumsuz bir insan görüşüne sahiptirler. İnsan doğasının özelliklerine dair inanışlar, bir insanın siyasal yönelimiyle, tahmin edilebilir ve mantıksal şekilde kuvvetli bir bağlılık gösterir mi? Sözelimi, ele alınan özellik açısından büyük farklılıklar söz konusu olmasına rağmen (örneğin, fiziksel özelliklere karşılık kişilik), sol görüşlüler çoğu insan özelliğinin kökenini çevreye bağlama eğilimindeyken, sağ görüşlüler genetik etmenlere bağlama eğilimindedirler. Böylece, kişinin siyasal yönelimini, doğa-çevre konusu vesaire hakkındaki görüşlerini sorarak anlamak mümkün olabilir.

Eş seçiminin aslen üretkenlikle ilgili olduğu görüşü ileri sürülmektedir. Buna göre, bizler sağlıklı çocuklar yaratıp, genlerimizin devamlılığını garantileyebileceğimiz insanları bulmak üzere hazırlanmış varlıklarızdır. Dolayısıyla, erkekler esasen çocuk dünyaya getirme yeteneği olan kadınları çekici bulurlar. Beden ölçüleri (beden kütle endeksi) ve biçim (bel-kalça oranı ve bacak-beden oranı) doğurganlık için temel önemde belirtirlerdir. Erkekler gençlik ve sağlık peşinde koşmaya “programlanmışlardır”. Dolayısıyla, onlar için iri gözler, pürüzsüz ten, simetri, sarışınlık (yalnızca beyaz ırk için) da önemlidir. Kadınlarsa, sağlık, başatlık ve refah belirtilerine önem verirler. Uzun boylu, geniş omuzlu ve geniş çeneli ama dar kalçalı erkekler ararlar. Derin sesli ve sosyal zekâ belirtisi gösteren erkeklerle çekim duyarlar. Varlıklı olmak da önemlidir, çünkü kadınlar bunu küçük çocuklarına bakmak için bir kaynak olarak görürler.

“Bana bir düzine sağlıklı, iyi gelişmiş bebek ve onları kendi dünyamda yetiştirmem için izin verin; içlerinden rastgele seçilecek herhangi birini alıp kendi istediğim herhangi bir dalda uzman olarak – yetenekleri, eğilimleri, tutkuları, kapasiteleri, uğraşları ve atalarının ırkı ne olursa olsun, doktor, avukat, sanatçı, büyük tüccar ve hatta dilenci, hırsız olarak yetiştireceğime garanti veririm.”

J. Watson, 1930

Evrin psikologlarının gözünde, bizler eşleşme kalitesini saptayacak şekilde tasarlanmış varlıklarız. Erkekler bilinçsizce, üreme potansiyellerinin doruğundaki kadınlara çekilirler. Evrim psikolojisi şemasına göre, kadınlar “saptama” sorunlarını, çekicilik gibi diğer konular karşısında yüksek statü tercihi geliştirerek (özellikle uzun süreli ilişkilerde) çözerler. Çünkü erkeğin statüsü ne kadar yüksekse, kaynaklar üzerindeki kontrolü o kadar fazladır. Yüksek statü, çoğu toplumda zenginlik ve güçle ilişkilidir; başlı başına arzu edilir özellikler olan zekâ, duygusal denge ve dürüstlikle de ilişkili olabilir. Sonuç olarak, erkekler arasındaki kadınların dikkatini çekme rekabeti, kaynaklara dair ipuçlarına sahip olmak ve bunları sergilemek üzerinde yoğunlaşır. Erkeklerde güzellik, kimilerinin alaycı bir şekilde ifade ettiği gibi ancak “cüzdan kadar önemli” bir konudur.

Öte yandan erkekler, kadınlarda doruk üretkenlik potansiyelini saptama sorununu, statü gibi özellikler yerine, yüksek üretkenlik potansiyeli, gençlik ya da doğurganlık gibi özellikleri gösterenleri tercih ederek çözmektedirler. Bu özellikler dolgun dudaklar, pürüzsüz ve parlak ten, parlak saçlar, kas yapısının sağlamlığı ve bedendeki yağ dağılımı ile gençlik saçan bir yürüyüş, canlı bir yüz ifadesi ve yüksek enerji düzeyidir. Hem kadınlar hem de erkekler bir partnerde aynı nitelikleri arıyor olabilirler (çekicilik, statü, duygusal denge gibi), ancak bu özellikleri kendi evrimsel yeteneklerine göre farklı değerlendirirler.

» fikrin özü
Doğduğumuzda zihnimiz boş bir levha mıdır?

42 Aç Kal

“Eminim, hayvanların yüksek sinir etkinlikleri üzerine yapılan deneylerde, insanların eğitilmesi ve kendini eğitmesi hakkında pek de küçümsenmeyecek yönlendirici çıkarsamalar elde edeceğimize olan inancımı açıklarsam, acelecilik etmiş sayılmam.” I. Pavlov, 1928

Sirk hayvanları, terbiyecilerinin “emirlerine” uyarak çeşitli numaralar yapma yeteneği ve görünür hevesleriyle, bir zamanlar büyüklerimizi eğlendiriyordu. İnsanlar halen fokların, yunusların, hatta katil balinaların halka açık büyük akvaryumlarda numaralar yapmasına bayılır. Burada sorulması gereken, bu hayvanlara böylesi ilginç ve eğlendirici görevleri yapmanın nasıl öğretilmiştir.

Köpekler ve ziller Şartlı refleksi keşfeden Nobel Ödülü sahibi Rus fizyolog Ivan Pavlov’dur (1849-1936). Ortaya attığı kavram, ünlü “Pavlov’un köpeği” örneği sayesinde halka mal olmuştur. Her köpek acıktığında ve en sevdiği yemek gösterildiğinde ya da koklatıldığında ağzından salyalar akıtır. Bu, tümüyle yeme ve hazmetme işleminin kolaylaştırılması için tasarlanmış doğal bir reflekstir. Pavlov, ilk olarak etkili hazmetme için yemek hazırlamak amacıyla köpeklerin tükürük salgılamasını nitelik ve miktar bakımından ölçmek üzere bir çalışma yaptı. Pavlov, köpek eti gördükten hemen sonra birkaç kez zil çalarsa, ortada et olmadan da zili çaldığında aynı etkiyi yarattığını buldu. Zil kendi başına fizyolojik sindirim sistemini harekete geçiriyordu. Aynı süreç, her tür besin ve farklı seslerle uygulandığında insanlar için de işliyordu. Koşullanma, şartlı olmayan uyaran (yiyecek) şartlı uyaranla (zil) hemen hemen eşzamanlı olarak ve her iki uyaran da güçlü ve yoğun (büyük, kanlı bir biftek ve yüksek zil sesi) şekilde uygulanırsa daha iyi işler.

Kuram Şartlı refleks, özel koşullar altında ve kayıtsız (ya da ilgisiz) uyaran genellikle belli bir yanıt üreten özel bir uyaranla eşleştirildiğinde ya da

dönem

1870’ler

Pavlov koşullanmayı ortaya koydu.

1940’lar

Skinner fikri önemli ölçüde genişletti.



birleştirildiğinde ortaya çıkar. Bu eylem birkaç kez yinelenildiğinde, kayıtsız uyaran kendi başına o özel yanıtı üretme gücü kazanır. Bu, refleksi yaratan şartlı uyarandır: şartlı yanıtı tetikleyen kayıtsız uyaran. Refleksi korumak için, ilişkinin sıkılaştırılması gereklidir; zil tekrar tekrar, ancak et olmaksızın çalarsa, yanıtın ortaya çıkma olasılığı azalır. Demek ki:

- besin şartlı olmayan uyarandır
- besine yanıt olarak salya salgılanması şartsız reflekstir
- zil sesi şartlı uyarandır
- tek başına zil sesi uyarana karşılık olarak salya salgılanması şartlı reflekstir.

Şartlı yanıt belli bir davranışın ortaya çıkma olasılığını kısıktırıp artırabilir ya da o davranışı önlemeye çalışarak azaltabilir. Sonuçlar net ve mantığa uygundur: Koşullanmanın gücü her denemede artar, ancak her deneme pekiştirme bakımından bir öncekinden daha az etkili olur. Başka şekilde ifade edecek olursak, bir süre sonra pekiştirmenin gücü azalır.

Şartlı batıl inançlar Psikologların “batıl inançlı davranış” dedikleri şeyi ortaya koyan ünlü bir öykü vardır. Bir hayvan psikoloğunun güvercin dolu bir laboratuvarı vardı. Güvercinlerin farklı

**“Sopasını sakınan
oğlunu harcar.”
Atasözü**

Sönümlenme

Öte yandan, koşullanma değişebilir. Yaratıldığı kadar kolay ortadan kaldırılabılır de. Bu, deneysel sönümlenme olarak adlandırılan şekilde ve pekiştirilmiş denemeler sonucunda ortaya çıkar. Zamanla, eğer zilden sonra yemek gelmezse, köpek zil sesine yanıt olarak ağzından salyalar akıtmaktan vazgecektir. Ancak, salya yanıtı kaybolduğunda,

koşullandırma konumuna geri dönülerek yanıt tekrar ortaya çıkarılabilir. Aslında, görünürdeki sönümlenmeden sonra dahi, pekiştirme denemeleri başlar başlamaz kısa sürede geri dönüş sağlanır. Dahası, sönümlenmiş bir yanıt, bir dinlenme süresinden sonra tekrar görülebilir. Buna da kendiliğinden geri dönüş denir.

1944

Dikkatler cezalandırma üzerinde yoğunlaşmaya başladı.

1958

Sistematiik duyarsızlaştırma fikri ortaya atıldı.

1969

Jahoda, *The Psychology of Superstition*

renkleri ve şekilleri tanıyıp ayırt edebildikleri gösterilmişti. Hayvanlar bildik “doğru yanıt ver, beslen” numarasına oldukça alışmışlardı.

Bir hafta sonu, araştırmacı eve giderken bir sıra güvercinin kafesindeki otomatik yem verme makinesinin zamanlayıcısını kapatmayı unuttu. Dolayısıyla, yarım saat sonra makine yemliği lezzetli yemlerle doldurdu. Doğal olarak, kuşlar bunu yaptıkları şeyin ödülü kabul ettiler. Ardından her 30 dakikada bir aynı davranışı gösterdiler ve ödülleri aldılar. Böylece, kuşlar bu sıklıkta “numaralarını yapmaya” hazır dılar. Kimi kafesi gagaladı, kimi iki kanadını kaldırdı, kimi kafesin dibinde döndü, kimi de mutlu mutlu guruldadı. Yem koşulsuz geliyordu, ama güvercinler “ilişkiyi” ve nedensel bağlantıyı “anlamış” ve bunun ödül olarak geldiğine inanmıştı.

“Açıktır ki, herhangi bir türden eğitim, terbiye ve disipline dayalı farklı alışkanlık türleri, uzun bir şartlı refleksler zincirinden başka bir şey değildir.”

I. Pavlov, 1928

Bir başka ünlü çalışmada, 3 ila 6 yaşındaki çocuklar üzerindeki deneyi düzenleyenler, ortama bilye koymak için bir plastik kutu ve Bobo adlı, çocukların boyu kadar bir mekanik palyaço getirdiler. Deneyin başında, her çocuğun kazanmak istediği küçük bir oyuncak seçmesine izin verildi. Daha sonra Bobo çocuklara tanıtılarak, arada sırada palyaçonun bir bilye çıkaracağı, çocuğun da bunu plastik kutuya koyması gerektiği söylendi. Yeterli sayıda bilye toplandığında çocuk oyuncak almaya hak kazanacaktı. Bobo, çocuğun davranışından bağımsız olarak belli bir çizelgeye göre bilye çıkarmaya programlanmıştı. Çocuklar altı gün boyunca her gün 8'er dakika süreyle aynalı cam ardından gözlemlendi. Sonuçlar çocukların yüzde 75'inin fark edilir bir batıl yanıt geliştirdiğini gösterdi. Kimi çocuklar Bobo'nun önünde oturup ona yüzünü ekşitti; kimi yüzüne ya da burnuna dokundu; kimi de kımıldandı ya da kalçalarını kıvırdı. Kızlardan biri Bobo'ya gülümserken, diğeri burnuna bir öpücük kondurdu. Her durumda çocuklar bu davranışları birkaç oturumda tekrarladılar. Tümü de bilyelerin kendi davranışlarının sonucunda geldiğine inanmıştı. Yani klasik olarak koşullanmışlardı.

Müziğin gücü Reklamcılar insanların bazı ezgileri belli olaylarla, ruh halleriyle ve ürünlerle ilişkilendirdiğini ve bunun da alışveriş davranışlarındaki olasılıkları etkilediğini iyi bilirler. Gerçekten de insanlar, arkadaki müziği tam olarak fark etmeseler bile, müzikal ipuçlarından etkileniyor olabilirler.

Müzik üzerine bir çalışmada, psikologlar müşterilere geleneksel Fransız müziği (akordeon) ya da geleneksel Alman müziği (Bierkeller nefesli orkestrası – “umpah”) dinlettiler ve deneye ait şarap raflarından şarap satışlarını izlediler. Raflarda Fransız ve Alman şarapları vardı ve hem fiyatları hem de tatları denkti. Fransız müziği çalınan günlerde satılan şarapların yüzde 77’si Fransız, Alman müzik günlerindeyse yüzde 73’ü Alman markaları oldu. İnsanlar çalınan müzikle uyumsuz şarap yerine, bundan üç ya da dört kat daha fazla, çalınan müzikle uyumlu şarap satın alma eğilimi gösterdiler.

Şartlı korku Klasik koşullanma davranışlar kadar duyguları da etkiler. Bir hayvanı belli bir sinyale yanıt vermeye koşullandırdıktan sonra, bu yanıt elektrik şoku ya da soğuk duş gibi tatsız bir olayla ilişkilendirerek bastırabiliriz. İnsanlarda ise, fobik yanıtları koşullandırmayla ortaya çıkarmak ya da tedavi etmek mümkündür. Küçük bir çocuğun kedilerden korkması için bir kedinin sesini duyduğu, kediyi gördüğü ya da ona dokunduğu an bağırıp çağırmak yeterli olabilir. Bu, oldukça kısa sürede “felinofobi” gelişmesiyle sonuçlanacaktır. Öte yandan, çocuk azar azar ve her seferinde ödüllendirici bir uyararla kediye yaklaştırılarak bu durum ortadan kaldırılabilir.

Sistematik duyarısızlaştırma, ilk kez yeni-davranışçı Joseph Wolfe (1958) tarafından tanımlanmış ve kapalı yer ya da herkes içinde konuşma korkusu gibi kaygılarından bahseden danışanlar için yararlı bulunmuştur. Terapist danışanlarını rahatlatmaya çalışırken, bir yandan da, zihinlerinde özellikle kendilerini endişelendiren kaygı yaratıcı sahneler canlandırmalarını istemiştir. Rahatlama ve kaygıyla yüzleşmenin eşleştirilmesi, “karşılıklı inhibisyon” süreciyle bu korkuların azalmasını sağlamıştır. Danışanlar kaygı yaratan uyarılarla karşılaştıklarında rahatlatma haline geçebilirlerse, uyarı da gücünü kaybedecektir.

“Düşünmeden öğrenmenin yararı yoktur. Öğrenmeden düşünmekse tehlikelidir.”
Konfüçyüs, İÖ 551-479

» **fikrin özü**
Tepkiler öğrenilebilir

43 Davranışçılık

“Davranışçı, tüm ortaçağ kavramlarını bir kenara atar. Sözlüğünden duyum, algı, imge, arzular hatta düşünme ve duygu gibi tüm öznel terimleri de atar.” J. B. Watson, 1926

Davranışçılığın tarihi

Davranışçılık 100 yıl kadar psikolojide egemen bir güç oldu. Ivan Pavlov’dan (1849-1936) insanların özgür iradesinin ya da ahlaki otonomisinin olduğunu reddeden B. F. Skinner’a (1904-90) kadar, davranışçılık birbirinden pek az farklı biçimlerde 50 yıl boyunca psikoloji düşüncesine ve araştırmalarına hâkim oldu.

Davranışçılar gestalt psikologlarının, psikanalistlerin ve hümanist psikologların büyük düşmanıydılar. John B. Watson gibi ilk davranışçılar “introspeksiyon (iç gözlem)” dedikleri

şeyi terk ettiler. Davranışçılık (yalnızca) gözlenebilen ve güvenilir şekilde ölçülebilenin, yani davranışın bilimidir. Naif ampirizmi yüceltiyordu.

Davranışçılık, temel ölçütleri, inançları ve aksiyomları olan bir ideolojidir (birçok “izm” gibi). Kuramları gösterebilmek için gözlemlebilir davranışsal kanıtlara gereksinimimiz vardır. Yani, her biriyle ilişkili özel davranış gözlemleyip ölçmeksizin, iki zihin durumunu (tutumlar, inançlar, değerler vb.) bilemez ya da birbirinden ayıramayız.

Felsefe Davranışçılığın felsefi kökenleri mantıksal pozitivizm ve İngiliz ampirizmi gibi çeşitli felsefi hareketlere dayanır. Mantıksal pozitivistler, zihinsel kavramların aslında davranışsal eğilimlere karşılık geldiğini, dolayısıyla da davranışsal zeminde belirlenebileceğini ve belirlenmesi gerektiğini savunan doğrulama ilkesinde ısrarcıdılar. İngiliz ampiristleri ise, dünyayı –yalnızca– deney ve gözlemle anladığımızda ısrarcıdılar. Aynı zamanda, insanların, çevreleri ve hatta diğer insanlar hakkında deneyimler (ya da uyarılar) ve fikirler (ya da davranışlar) arasında ilişki kuran öğrenmeyle bilgi edindiğine inanırlar. Buna göre, insanlar dünyanın nedensel yapısını klasik ilişkilendirmelerle anlarlar.

dönem

1913

Watson davranışçılığı savundu.

1927

Pavlov temel fikirlerini ortaya attı

Kendi anladıkları anlamda psikolojinin, davranış psikolojisi olduğunu (kesinlikle zihin, kalp ya da ruh bilimi değil) iddia eden davranışçılar, psikolojik süreçleri inançlar ya da anılar gibi iç zihinsel olaylara bakmaksızın anlayabilecekimizi savunurlar. İçsel hale ilişkin dilin psikolojiden bütünüyle çıkarılıp kesinkes davranışsal kavramlarla yer değiştirmesi gerektiği görüşünün ateşli savunucularıdır. Davranışçılık, fizik ya da hayvanbilim gibi doğal bir bilim olarak görülmeyi ister.

Doğal olarak, yıllar içinde birbirinden hafifçe farklı versiyonlar gelişmiştir. Örneğin, *klasik* ya da fizyolojik davranışçılık vardır. Bu da kendi dilini geliştirmiştir. Köpekler ya da kediler yalnızca bir görevi yerine getirdikten sonra –bir ses duyulduğunda ya da bir ışık yandığında bir kolu itmek ya da belli bir hareket yapmak– beslendiklerinde, bu davranışı tekrarlama eğilimindedir. Bu durumda, ses ya da ışık, ayırt ettirici uyaran, hareket etme ya da kolu itmek yanıt; besin güçlendirici ve tekrarlanan eylemler de öğrenme öyküsüdür.

Metodolojik davranışçılık, kabul edilir, ampirik, bilimsel bir araştırmanın nasıl yapılacağına ilişkin doktrindir. Her türden iç zihinsel olaylar tutarsız özel öğelerdir. Davranışçılık, genellikle, “davranışın deneysel analizi” teriminden memnuniyet duyar. Nitekim tam da bu adı taşıyan dernekler kurulmuş, akademik dergiler yayımlanmıştır.

Belki de hepsinden çok, B. F. Skinner’ın *radikal* davranışçılığı bilinir. Skinner davranışçı ütopiyalar üzerine romanlar yazmış ve kızını da inanınca sıkı ilkelere göre yetiştirmiş inançlı bir savunucudur. Radikal davranışçılık, zihin hallerinin varlığına ve “deneyimlenmesine” izin vermez. Davranışçılığın bu çeşidi, duyguların davranışlara neden olmasına da izin vermeyecektir – daha ziyade kimi davranışlar duyguların kendilerini gösterme halleridir.

Davranışçılar, iyi planlanmış pekiştirme çizelgeleriyle biçimlendirilebildiğini öne sürdükleri, çok özgül tanımlanabilir davranışlara odaklanma eğilimindedirler. Ancak, kimileri, kişisel pekiştirme tarihimizin ürünleri olmaktan daha fazlası olduğumuzu kabule hazırdır. Buna göre bizler aynı zamanda kişisel

“Kanımca, davranışın bilimsel analizi, kişinin davranışının, olayı başlatan fail olarak kişinin kendisi tarafından değil, genetik ve çevresel tarihi tarafından denetlendiğini kabul eder.”

B. F. Skinner, 1974

1938

Skinner, *The Behaviour of Organisms*

1950’ler

Davranışçılığın üst noktası

1977

Bandura, *Social Learning Theory*

biyolojik etmenlerimiz ve kimi durumlarda da, aslında klanımızın ya da grubumuzun ortak davranışları olan kültür tarafından etkileniriz.

Davranışçılar dernekler kurmuş, dergiler çıkarmışlardır. Elbette, kaçınılmaz olarak, davranış terapisi denen özel bir terapi türünü tavsiye etmişlerdir. Bu, belli sorunları olan “normal” erişkinler kadar, zihinsel hastalığı olanların ve sorunlu çocukların tedavisinde de kullanılmıştır.

Özgürlük ve onurun ötesi B. F. Skinner –belki de en bilinen, sesi en güçlü çıkan ve en açık düşünen davranışçı– *Beyond Freedom and Dignity* [Özgürlük ve Onurun Ötesi] adlı popüler bir kitap yazdı. Skinner, insanın kafasının içinde bir *homunculus*, yani “küçük insan” (belki de zihin ya da irade ya da ruh) olduğuna inanan zihinselcilerden nefret ediyordu.

Skinner’in davranışçılığı determinist ve teknolojikti. Dahası, davranışçılığın nüfus artışı, savaş gibi sosyal sorunların çözümüne bütünüyle yardımcı bir güç olabileceğine inanıyordu. Tüm belirsiz ve yararsız kişisel özgürlük ve onur laflarından vazgeçmemizi istiyordu; çünkü ona göre, bütün bunlar yanlış düşünme tarzıydı.

Skinner özgür iradeye ve dolayısıyla, insanların belli eylemlerinden ötürü övgü alabileceğine ya da suçlanabileceğine ya da böyle olmasına gerektiğine inanmazdı. Tüm davranışlarımız pekiştirme geçmişimiz tarafından şekillendirilir. Yine, insanların kendi davranışları hakkında özgür seçimleri olduğunu farz ettiğinden, cezaya da inanmıyordu. Bir kişinin belli bir şekilde davranmak üzere eğitildiğini, buna zorlandığını görürsek, özgür iradelerinin daha az olduğunu düşünüp, övülmeye ya da suçlanmaya daha az değer olduklarına inanırız. Ne var ki, davranışlarımız böyle biçimlendirilir.

Skinner davranışçılığın kara kutu ya da “boş bir organizma” psikolojisi olduğu fikrine karşı çıkar. Ancak, kendi çevremizin, öğrendiklerimizin ve daha da özel olarak, kendi pekiştirme çizelgemizin ürünleri olduğumuz konusunda nettir.

Sosyal öğrenme kuramı Albert Bandura (1925), saf ya da radikal davranışçılıktan köken alan sosyal bilişsel kuramı ya da sosyal öğrenme kuramını geliştirdi. Tüm davranışçılar gibi, bir kişinin davranışını, ancak ve ancak o kişinin seçerek ya da rastlantısal olarak kendini içinde bulduğu sosyal ve fiziksel bağlamı ya da çevreyi dikkate alarak anlayabileceğimize (böylece de tahmin edebileceğimize) inanarak, sosyal öğrenmenin rolünü vurguladı.

Bu konuya ilişkin çok sayıda önemli kavram bulunmaktadır. İlki *gözlemsel öğrenme* ya da *modellemedir*. Buradaki fikre göre, bizler genellikle model olarak davrananları gözlemleyerek ve ardından da taklit ederek öğreniriz. Böylece de, diğerlerinin yaptıkları nedeniyle ödüllendirildiğini ya da cezalandırıldığını gördükçe, dolaylı bir pekiştirme edinmiş oluruz. Televizyonun ve filmlerin belli ödüller için belli şeyler yapan çekici, güven uyandıran oyuncular üzerinden davranışları değiştirmesi de böyle bir güçtür.

“Davranışçılık, kesin şekilde ve kısaca, psikolojiyi takmayan psikoloji olarak tanımlanabilir.”
G. D. Martin, 1976

Sosyal öğrenme kuramının merkezinde, bireyin belli bir durum ya da belli bir görevle baş etme ya da bu konuda başarılı olma açısından kendi yeteneğine inancı demek olan *öz-yeterlilik* düşüncesi yatar. Herhangi bir durumda *öz-yeterliliğin* değerlendirilmesi, dört şeyin fonksiyonudur: benzer durumlardaki başarı ya da başarısızlıkları ya da öğrenme geçmişi; belli başlı temsili deneyimler (diğerlerinin benzer durumlarda nasıl davrandıkları bilgisi); sözlü/sosyal ikna ya da pekiştirme veya o durumda başkalarının kişiyi belli bir davranışı yapmaya ne kadar yüreklendirdiği ya da ikna ettiği; duygusal uyarılma ya da olası başarısızlıkla ilgili kaygı ya da ıstırap duyguları. Okulda, işte ve terapide, *öz-yeterlilik* yargıları güdülenme, hedef belirleme vb. açısından önemli bir rol oynar. İnsan ne yapacağını bildiğine ne kadar inanırsa, başarı deneyimi ne kadar fazlaysa ve başarısızlıktan ne denli kaçınmak istiyorsa, başarıyı hedefleme ihtimali o denli artar.

Son kavramsa, davranışı kontrol etmek için düşünceleri/inançları kullanmak demek olan *öz-düzenleme*dir. Bunlar bir tür kendi davranışını ödüllendirme ya da cezalandırma yöntemi olan kişisel kaynaklardır. İnsanların kendi davranışlarını gözlemlemesi, nasıl oluştuklarını değerlendirmesi ve diğerlerinin davranışlarıyla karşılaştırması sonucu ortaya çıkar. İnsanlar başarıya keyif ve gururla, başarısızlığa ise acı ve özeleştiriyile karşılık verirler. *Öz-düzenleme* süreçleri, insanların kendine değer verme ya da özsaygı gibi duygularını artıran şeyleri tekrarlamaya, bozguna uğrama ve kendinden iğrenme gibi duygular uyandıran şeylerden kaçınmaya eğilim gösterdikleri anlamına gelir. *Öz-düzenleme*, insanları başaraabilecekleri ve karşılığında da *öz-yeterlilik* duygusunu artıracakları standartlar koymaya yöneltir. Böylece, içsel etmenler –kendini gözlemleme, kendine tepki gösterme, kendini pekiştirme– güdüleyici güçler olarak belirir.

» fikrin özü
Davranış deneyimden etkilenir

44 Pekiştirme Çizelgeleri

“Bilimsel tavrımı açıklayan pekiştireçler arasında başkalarının fikrinin değerli bir yer tutmayacağını tahmin edemezdim, ama sanırım durum tam da bu.” B. F. Skinner, 1967

Pekiştirme, psikolojide bir yanıtın güçlendirilmesi anlamına gelir. Hayvan terbiyecilerinin en önemli “silah”ıdır. Cangıllardan gelmiş bir file, bir sirk aslanına ya da beyaz deney sıçanına belli bir eylem ya da davranıştan sonra lezzetli bir lokma verildiğini düşünelim. Burada yemek pekiştireçtir. Amacı hayvanı, o eylemi aynı koşullar altında olabildiğince sık ve hızlı bir şekilde yinelemeye teşvik etmektir. Ne türden olursa olsun bir ödülün pekiştirici gücü, verildikten sonra o davranışı ne kadar çabuk ve düzenli olarak değiştirdiğine göre değerlendirilir.

Farklı pekiştireçler Davranışçılar pekiştireç türleri arasında ayrım yaparlar. Bu bağlamda, hayvanların yaşam boyunca isteyip ihtiyaç duyacağı *birincil* pekiştireçlerden (besin, cinsellik) söz ederler. Bunların gücü, hayvanın durumuna (ne kadar aç, uykusuz vb. olduğuna) bağlıdır. *İkincil* pekiştireçler ise bir davranışı bir yanıtla eşleştirmenin öğrenilmesiyle ortaya çıkar: akşam yemeği gongu ağzın sulanmasıyla; dezenfektan kokusu hastanelerle. Bu türden her şey ikincil pekiştireç sayılabilir. Para gibi bazıları çok genelken, bazıları (örneğin, belli bir ses ya da koku) da çok özgüldür. Bir birey (ya da tür) için farklı pekiştireçlerin göreceli güçlerini göstererek bir pekiştirme hiyerarşisi kurmak mümkündür.

Terbiyeciler, önderler ve yöneticiler insanları bir pekiştirme çizelgesine oturturlar. Karmaşık yanıtlar istendiğinde, kimi zaman “biçimlendirme” yararlı olabilir. Bu da, istenen yanıt alınana kadar, daha karmaşık bir yanıtın parçası olan olumlu pekiştirici yanıtlarla mümkündür.

dönem

1920’ler

Pavlov ilk kez “pekiştirme” sözcüğünü kullandı.

1953

Skinner olumsuz pekiştirmeden söz etti.

Öğrenme kuramından güdüleme teknikleri

İşlem	İşte	Davranışsal etki
Olumlu pekiştirme	Yönetici işi zamanında bitiren çalışanı över	İstenen davranışı artırır
Olumsuz pekiştirme	Yönetici işin geciktiği her sefer bir uyarı yollar	İstenen davranışı artırır
Ceza	Yönetici işin geciktiği her sefer çalışanın iş yükünü artırır	İstenmeyen davranışı azaltır
Sönümlenme	Yönetici iş geciktiğinde çalışanı görmezden gelir	İstenmeyen davranışı azaltır

İnsanlar olumlu sonuçlanan davranışlarda ve hoş gidecek eylemlerde bulunmayı öğrenirler. İnsanların arzulan sonuçlar verecek hareketler yapmayı öğrenme süreci *olumlu pekiştirme* olarak bilinir. Bir ödülün olumlu pekiştireç işlevi görmesi için, istenen bir davranışa bağlanması gerekir.

İnsanlar istenmeyen sonuçlardan kaçınmalarını sağlayan hareketleri de öğrenirler. Azarlanma, reddedilme, kovulma, rütbe indirme ya da sonlandırma gibi nahoş olaylar, iş yerindeki belli eylemlerin sonucu karşılaşılan durumlardır. Buradaki süreç de *olumsuz pekiştirme* ya da *kaçınma* olarak bilinir.

Cezalandırma, istenmeyen bir davranışa, yine istenmeyen ya da caydırıcı bir sonuçla karşılık verilmesidir. Olumsuz pekiştirme caydırıcı bir uyarıyı ortadan kaldırıp sorunun çözülmesini sağlayacak tepkinin gücünü artırırken, cezalandırma caydırıcı bir uyarıyı uygulayarak, sorunun ortaya çıkmasına yol açan tepkinin gücünü azaltır.

Davranış ve sonuçları arasındaki bağlantı *sönümlenme* süreciyle de zayıflatılabilir. Bir zamanlar ödüllendirilmiş bir yanıt artık ödüllendirilmediğinde, zayıflamaya yüz tutar ve giderek kaybolur. Talepleri ve davranışları görmezden gelmek bunları sönümlendirmenin belki de en bilinen yoludur.

Pekiştirmede olumsuzluk Pekiştirmeyle ilgili dört olumsuzluk (contingency) hoş giden ya da gitmeyen bir uyarının sunulması ya da ortadan

1967

Argyle sosyal psikolojide
"ödüllendiricilik" sözcüğünü
kullandı.

1974

Skinner, *About Behaviorism*

1984

Kohn, *Punished by
Rewards*

kaldırılması bağlamında tanımlanabilir. Olumlu ya da olumsuz şekilde pekiştirilen davranışlar güçlenir; cezalandırılan ya da sönmülendirilen davranışlar zayıflar.

Uyarının verilmesi ya da çekilmesi	Uyarının istenilirliği	Olumsuzluğun adı	Yanıtın kuvveti	İş örneği
Verildi	Hoşa giden	Olumlu pekiştirme	Artırır	Üstten övgü almak övülen davranışın devamı için yüreklendirir
	Hoşa gitmeyen	Cezalandırma	Azaltır	Üstten eleştiri almak cezalandırılan davranışı yapma konusunda cesaret kırar
Çekildi	Hoşa giden	Sönümlenme	Azaltır	Yardımcı bir davranışı övmemek, kişinin gelecekte yardımcı davranış gösterme olasılıklarını azaltır
	Hoşa gitmeyen	Olumsuz pekiştirme	Artırır	Gelecekte eleştiri alma olasılığı üstün istediği yapılar ortadan kaldırılır

Temelde, dört tür pekiştirme çizelgesi vardır.

Sabit aralıklı çizelgeler, pekiştirmenin, belli bir süreden sonra istenen davranış ilk kez gerçekleştiğinde uygulandığı düzenlerdir. Ödüller düzenli ve sabit şekilde verilir. Sabit aralıklı çizelgeler yaygın olarak kullanılsa da, istenen iş performansını elde etmekte o kadar da etkili değildir.

Değişken aralıklı çizelgeler, pekiştireçlerin uygulanmasının üstünden farklı sürelerin geçtiği düzenlerdir. Örneğin, çeşitli ofislere ortalama 8 haftada bir (örneğin, bir seferinde 6 hafta, diğer sefer 10 hafta arayla) sürpriz ziyaretlerde bulunan bir denetçi, değişken aralıklı çizelge kullanmaktadır. Çalışan ne zaman ödüllendirileceğini bilmediğinden, görece uzun bir süre iyi performans göstermeye eğilimli olur.

Sabit oranlı çizelgeler, pekiştirecin, istenen davranış belli sayıda tekrarlandıktan sonra ilk kez gösterildiğinde uygulandığı düzenlerdir. Her türden parça başı ödeme sistemi sabit oranlı pekiştirme çizelgesini oluşturur.

Değişken oranlı çizelgeler, pekiştireçlerin uygulanması arasında değişken sayıda istenen yanıt (belli bir ortalamaya dayalı) geçmesinin beklendiği düzenlerdir. Değişken oranlı çizelgelerin etkililiğine klasik bir örnek olarak, tek kollu canavar da denen kumar makinelerinde kumar oynamak verilir.

Kavrama getirilen standart eleştiri döngüsel olmasıdır: yanıt gücü yanıt gücünü artıran şeylerle artar. Öte yandan, savunucular da pekiştireçlerin, davranış

üzerindeki etkileri yüzünden böyle olduğuna (diğer türlü olma-
dığına) dikkat çekerler.

Ödülle cezalandırma Çocuklar yıldızlarla, ödülleriyle hatta para ödülleriyle desteklendiklerinde okulda daha mı başarılı olurlar? Teşvik planları işte üretkenliği artırır mı? Performansa ödeme yapmak yerine onu övmek daha mı iyidir?

Kimi çalışmalarda, çocukların problem çözdükleri için ödül-
lendirildiklerinde, ödüllendirilmemiş çocuklardan daha yavaş,
yaratıcı sanatçıların ise sipariş üzerine çalıştıklarında daha az
yaratıcı olduğu; sigarayı bırakma ya da emniyet kemeri takma
gibi duyarlı davranışları karşılığı ödüllendirilen kişilerin, ödül-
lendirilmeyenlere göre, uzun dönemde, davranışlarını daha az
değiştirme eğilimi gösterdiği ortaya konmuştur.

Pekiştirmenin başlıca ilkelerine kanı çıkan Alfie Kohn, kişiyi
herhangi bir etkinliği (üretkenlik, akademik başarılar, yaratıcı-
lık) için ne kadar çok pekiştirirseniz, tam da ödüllendirildiği
etkinliğe karşı ilgisini o kadar yitireceğini ileri sürer. Yani, dış-
sal güdülenme (ödül alma) içsel güdülenmeyi (etkinliğin keyfi) azaltmaktadır.

Kohn, ödül sisteminin ucuz (örneğin, altın yıldızlar), uygulaması kolay ve hızlı
sonuçlar almaya yönelik gibi görüldüğünü; halbuki uzun dönemde çeşitli ne-
denlerle başarısız kaldığını söylemektedir.

Günümüzün kapsamlı akademik, deneysel literatürünün Kohn'un görüşle-
rini destekleyip desteklemediği konusunda hatırı sayılır tartışmalar vardır.
Tartışma sürerken, bir yandan da, insanları işte ve okulda pekiştirme uygula-
mak ve belki de bunun kötüye kullanılması üzerinde ciddi şekilde düşünmeye
yönlendirmiştir.

**“Bir bebeğin
ağlamasına
koşmak, ağlamayı
pekiştirmekten
fazlasına da yarıyor
görünmektedir.
Dış dünyaya ulaşip
insanlardan ve
nesnelerden tepki
alınmasını sağlayarak
çevreyle etkin baş
etme davranışını
pekiştirmektedir.”
L. Yarrow, 1975**

» fikrin özü

Ödül sistemi, çocukların davranışlarını değiştirmek için kullanılan bir araçtır. Ancak, ödül sistemi, çocukların davranışlarını sadece o an için değiştirebilir, ancak uzun vadede davranışlarını değiştiremez. Çünkü, çocuklar, ödül almayı öğrenirler ve ödül almadan davranışlarını değiştiremezler. Bu nedenle, ödül sistemi, çocukların davranışlarını değiştirmek için kullanılmamalıdır.

45 Karmaşıklığı Denetlemek

“Psikolojiyi sanki yalnızca davranışla ya da yalnızca bilgi işlenmesiyle ya da yalnızca çevreyle olan birtakım alt düzey etkileşimlerle ilgilenirmiş gibi tanımlamak ve edinç (competence) diye adlandırdığım çalışma alanını psikolojinin dışında tutmak gibi beni çok şaşırtan bir eğilim var.”
N. Chomsky, 1977

Psikoloji 1960'lara kadar bir üçlü bir hükümlerlik arasında paylaşılmaktaydı: eski moda psikanalizciler; “cesur yeni dünya” davranışçıları ve ayrılıkçı hümanistler. Ancak, 1960'lara gelindiğinde, yüzyılın sonuna kadar sürecek bir hareket başladı: bilişsel devrim. Bu hareketin başlama nedeni, davranışçıların yüksek düzeydeki yetilerimizde nasıl ustalaştığımızı, yani nasıl konuştuğumuz, nasıl akıl yürüttüğümüz ve nasıl öğrendiğimizi açıklamakta oldukça yetersiz kalmalarıydı.

Gözlemsel öğrenme Davranışçılar pratikte hemen her şeyi edimsel (operant) koşullanmayla öğrendiğimizi ısrarla savunsalar da, sosyal öğrenme kuramcıları, gözlemlerle de çok çabuk ve etkili şekilde öğrendiğimizi ileri sürmektedir. Bilgimizi ve becerilerimizi başkalarını (modeller) yakından gözlemleyerek geliştiririz. Çocuklar ve erişkinlerin birçok şeyi diğer insanların ne yaptığını ve eylemlerinin sonuçlarını izleyerek dolaylı yoldan öğrendikleri oldukça aşikârdır.

Örneğin, çoğu insan çocukların televizyondan bir şeyler “kapacağından” endişelenir. Çocukların gördüklerini, yani kötü kelimeler, şiddet, bencillik gibi şeyleri kopyalayacaklarından korkarlar. Yine de, ilginçtir ki, televizyonu erdemli ve iyi davranışlar için kullanmak konusuna pek de kafa yormazlar. Halbuki çocuklar hem saldırgan hem de özgeci modelleri kopyalarlar.

dönem

1960

Bandura gözlemsel öğrenmeyi gösterdi.

1965

Chomsky dilde devrim başlattı.



Bir oyuncak bebeğin kullanıldığı ünlü bir çalışmada, çocuklar üç gruba ayrıldılar. Her birine öfkeli bir erişkinin şişme bir bebeğe çekiçle vurduğu, onu havaya savurduğu ve “bam!”, “güm!” gibi çizgi film ifadeleriyle bağırduğu bir film gösterildi. İlk durumda, filmde başka bir erişkin belirip oyuncuya bu büyük performansı için şekerlemeler veriyordu; ikincisinde bebeğe kötü davrandığı için oyuncuyu azarlıyor ya da şaplak atıyordu, üçüncü durumdaysa hiçbir şey yapmıyordu. Deneye katılan çocuklara daha sonra aynı bebek verildi. Tahmin edildiği gibi, şiddet gösterdiği için modelin ödüllendirildiğini görenler de şiddet eğilimi sergilediler.

Örtülü öğrenme Öğrendiğinizi fark etmeden öğrenebilir misiniz? Örtülü öğrenmede, insanlara kesin olarak ne öğrendiklerini bilinçli olarak hatırlamayacakları şekilde karmaşık bilgileri edindikleri gösterilebilir.

Beynin farklı bölümlerinin örtülü öğrenme yerine, açık öğrenmeden sorumlu olduğuna dair kanıtlar mevcuttur. Açık öğrenmeyi örtülü öğrenmenin izleyip izlemediği ya da tam tersinin gerçekleşip gerçekleşmediği halen kesin olarak bilinmemektedir. Böylece, örtülü belleğin tam tersine, insanların bilinçli söz tanımlar verebildikleri açık bellekten söz edebiliyoruz. Bu farklılık kimi zaman

Uzmanlık

Çoğu profesyonel çok etkileyici bir dizi beceri geliştirir. Bunların bir kısmı Wimbledon standartlarında tenis oynamayı öğrenme ya da bir satranç ustası olmayı “öğrenmek” gibi “algısal motor” becerilerdir. Bu becerileri edinmenin belli evreleri vardır: *bilişsel* evre, yani anlama evresi; ardından *alıştırma* yapma, yani ilişkilendirme evresi; son olarak da, insanların daha hızlı ve daha kesin oldukları *özerk* evre.

Psikologlar uzmanlarla acemileri karşılaştır-

dıkları çalışmalar yürütmüşlerdir. Uzmanlar, geçmişte ortaya çıkmış olası olaylar/pozisyonlar/koşullarla ilgili bilgileri ya da kalıpları çok organize şekilde saklıyor görünmektedirler. Neredeyse hiç düşünmeksizin, durumları etkili şekilde taramayı, araştırmayı ve değerlendirmeyi net olarak öğrenmişlerdir. Uzmanlık geliştirmek yalnızca yeteneğin ve pratik yapmanın ötesinde bir şeydir. İşleri çok iyi yapmakta yararlanmış işlemsel bilgiye ilişkin bir depo oluşturmayı kapsar.

1980'ler

Örtülü öğrenme üzerine çalışmalar başladı.

1990'lar

İnsanların nasıl uzmanlaştıkları üzerine çalışmalar

2000

Öğrenmenin bilişsel nöropsikolojisinde gelişmeler

bildirimsel (declarative) ve işlemsel (procedural) bellek terimleriyle ifade edilir. Buna iyi bir örnek olarak, her tür zekice fiziksel hareketi öğrenmiş, ancak ne yaptığını anlatamayan usta ve yetenekli sporcuları izlemek ve onlarla konuşmak verilebilir.

Dil öğrenmek Dil öğrenmek yaşamak için temel önem taşır. Ancak, kişinin anadilinde ustalaşması, hemen her çocuğun aleni bir kolaylıkla becerdiği ve açıkça çok karmaşık bir süreçtir.

Davranışçılar, dilin tıpkı davranış repertuarındaki diğer şeyler gibi edinildiğini savunurlar. Çocuk bir söz söylediğinde ödüllendirilir ya da pekiştirilirse, bunu tekrar eder. Doğru konuşmaya başarıyla yaklaşan çocuklar anne babaları ya da bakıcıları tarafından güçlü bir şekilde, devamlı olarak ve heyecanla ödüllendirilirler. Bu ilk olarak, basit, klasik davranışçı ilkeler doğrultusunda, taklitle başlar.

Çalışmalarda, anne babaların çocuklarının dil gelişimine gerçekten büyük ilgi gösterdikleri ortaya konmuştur. Konuşma “nazik ve doğru sözlü” olduğu kadar gramer bakımından doğru bulunduğu da ödüllendirilir.

Davranışçıların kuramlarındaki sorun, çocukların dili taklit ve pekiştirme ilkeleriyle olamayacak kadar hızlı ve doğru öğrenmeleridir. Çocuklar konuşurken epey yaratıcı davranırlar ve sıklıkla aniden önceden hiç duymadıkları cümleler söyleyiverirler. Bu durumda kuram karmaşık gramer kurallarının hızla gelişmesini açıklamakta alenen yetersiz kalır. Çok açık bir gerçek olarak, anne babalar çocuklarının “gramerini biçimlendirmek” için fazlaca zaman harcamazlar; ancak, çocuklar bunu şaşırtıcı bir hızla öğrenirler.

Bu bakımdan en ilgili görünen konu çocuk-anne etkileşimidir ve dikkatle incelenmiştir. Çoğu anne çocuklarıyla günlük olaylar ve bildik nesneler hakkında konuşur ve monologlarının konusunu o sırada çocuğun ilgisini çeken nesneler yönünde sık sık değiştirir.

Anneler kısa, basit ve çok tanımlayıcı cümleler kurdukları “annece” ile işe başlıyor görünmektedir. Çocuk büyüdükçe, cümleler uzar ve karmaşıklaşır, ancak anne hep çocuğun “başında” olup ona öğretme ve onu teşvik etme çabasıdadır. Tüm bu yardıma ve gerek özgül gerek özgül olmayan pekiştirmeye karşın, bu sürecin tüm dünyada, tüm diller ve tüm tarih çağları için dil gelişimini sağlayıp sağlamadığı açık değildir.

Chomsky ve derin yapı Elli yılı aşan bir süre önce, Noam Chomsky davranışçı değerlendirmeye çok açık ve çok etkili şekilde meydan okudu. Çocukların insan dilinin yapısına ilişkin bilgiyle doğduklarını öne süren “nativist” bir kuram ortaya attı. Ona göre, tüm kültürlerdeki tüm insanlarda doğal bir dil edinme aygıtı vardı.

Chomsky, *derin* ve *yüzeysel* yapılar ayrımı yapmaktadır. Yüzeysel olan, aktüel linguistik ifadeye, derin ise bunun anlamına ilişkindir. Bu durumda, “O senin için çalışırsa, şanslısın” cümlesinin iki anlamı vardır: “Eğer senin organizasyonunda çalışmayı seçerse sen şanslısın” ya da “Ona herhangi bir iş yaptırabilirsen şanslı sayılırsın”. Benzer şekilde, aynı anlama gelebilecek, yani derin yapıları aynı, iki farklı (yüzeysel yapıları farklı) cümlemiz de olabilir. Yani, “Yaşlı profesör dersi anlattı” cümlesi, “Ders yaşlı profesör tarafından anlatıldı” cümlesiyle tamamen aynı anlama gelmektedir.

İlişkili bir başka kavram da, doğuştan geldiği düşünülen *dönüşümsel gramer*-dir. Bu bizim sözcüklerle anlamı doğru ifade etmemizi sağlayan mekanizmadır. Chomsky, bu kuramı destekleyecek *dilbilimsel evrenselleri* göstermeyi başarmıştır. Yani, tüm insan dillerinde birçok ortak özellik vardır: adlar, fiiller ve sıfatların yanı sıra, sesli ve sessiz harfler. Bu da, çocukların anadilleri olsun olmasın, duydukları herhangi bir dili, neden hemen kaptıklarını açıklar.

Nativist açıklamaya göre, dil öğrenme biyolojik olgunlaşmaya bağlıdır. Yöneltilen eleştiriler, yaklaşımın açıklayıcı değil, daha çok tanımlayıcı olduğu şeklindedir. Yani, bu yaklaşım, dil öğrenmenin tam anlamıyla nasıl gerçekleştiğini ayrıntılı ve kesin şekilde anlatmamaktadır. Çocukların kişisel deneyimlerinin de dil gelişimlerini etkilediği aşikârdır. Dil evrensellerinin insanların tüm kültürlerde aynı isteklerle karşılaştıkları gerçeğini yansıtır olabileceği ve dili biçimlendiren şeyin, doğuştan bir gereç değil, tam da bu durum olduğu ileri sürülmüştür.

» fikrin özü
Yüksek düzeyde öğrenme için
koşullanmadan fazlası gerekir

“İnsanlardan ve nesnelerden tepki almak için dış dünyaya uzanmak.”
L. Yarrow, 1975

46 Frenoloji

“Sorunu [frenolojinin gerçek olup olmadığı] sükûnetle ele alan hiçbir fizyolog... beynin farklı bölümlerinin farklı türden zihinsel eylemlere hizmet ettiği inancı karşısında uzun süre direnemez.”

Herbert Spencer, 1896

Frenoloji, günümüzde de geçerli basit bir fikre dayanır. Beyin, “zihnin bir organı”dır ve yapısı, farklı bölümleri farklı işlevler gösterecek şekilde düzenlenmiştir. Bu nedenle, beynin farklı niteliklerini kontrol eden farklı bölümleri, kafa yapısına yansımaktadır. Öte yandan, frenologlar her şeyden önce, belli bir işleve “adanmış” beyin alanı büyüklüğünün, o zihinsel niteliğin “önemiyle” orantılı olduğuna inanmaktadırlar. İkinci olarak, kranyometri (kafatası büyüklüğü ve şekli gibi şeylerin ölçümü) beynin biçimini ve böylelikle de tüm insan işlevlerini temsil eder. Üçüncü olarak, hem ahlaki hem entelektüel özellikler doğuştan gelir.

Tarihçe Frenolojinin kökleri en azından eski Yunan uygarlığına, hatta büyük olasılıkla bundan da eskiye gider. Birçok hekim aslen fizyonomdu, yani şeylerin biçimine bakıp doğasını okuyordu. Özellikle 17. ve 18. yüzyıllarda sanat ve bilim üzerine yazılmış birçok kitapta fizyonomi ilkelerine göre çizilmiş resimler, silüetler ve çizimler vardı. Modern sistemse, tezini 1819’da yayımlayan Franz Gall tarafından geliştirildi. Gall beyin haritasının, nitelik olarak adlandırdığı özel işlevleri yerine getiren ve organ dediği beyin bölgelerini birbirine bağladığına inanıyordu.

1896’da Sizer ve Drayton, *Heads and Faces, and How to Study Them* [Kafalar ve Yüzler ve Bunları İnceleme Yöntemleri] başlıklı bir frenoloji el kitabı yayımladılar. Kitapta aptalları ve şairleri, hatta ahlaki ya da suçlu tipleri nasıl tanıyabileceğimize dair çizimler de vardı. Bu çizimler günümüz insanının gözüne, eğlendirici ile tuhaf arası bir yerlerde görünür.

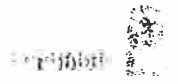
dönem

1810

Gall sistemi geliştirdi.

1824

Phrenology Journal
yayın hayatına başladı.



Victoria dönemi insanları frenolojiyi bayağı ciddiye aldılar. Büstleri, kalıpları, dergileri, kumpasları ve makineleri –özellikle Londra Frenoloji Şirketi tarafından üretilmiş ince porselenden büstler– o zamandan bugüne kalmıştır. Victoria çağında frenoloji ameliyatları, okulları, besinleri ve hekimleri vardı. Kafalar heyecanla ölçülüyordu: Kafa ölçüsü beyin ölçüsü demektir; bu da, zihinsel güç ve huy anlamına geliyordu, ya da onlar buna inanıyorlardı. Sıradan erkeğin kafa ölçüsü 56 cm idi, kadının ki ise bundan 1,25 ila 2 cm küçüktü. Kafa ölçüsü, hidroansefaller hariç, beyin kapasitesi ve zekâyla doğru orantılıydı. Ancak biçim, büyüklükten daha önemliydi. İyi bir kranyoskopide özel yeteneklerin de görülebildiğine inanıyorlardı. Frenologlar güdüler, yetenekler ve huyla ilgili anılar koyup tahminlerde bulunurdu. Kısacası, kafa bir kişinin aklının ve ruhunun aynasıydı.

“Frenoloji elektroansefalografinin kabataslak da olsa bir tür öncüsü sayıldığından, günümüzde frenoloji nörobilimciler arasında Freudcu psikiyatriden daha itibarlıdır.”
Tom Wolfe, 1997

Victoria dönemi frenologları, bir tür yetenek avcısı gibiydiler. Kimileri, İngilizler ile Fransızlar arasındaki farklara bakarak uluslararası karşılaştırmalar yaptılar. Frenologlar, Başpiskopos Thomas Beckett’ın kafatası ve kemikleri gibi iskeletleri incelediler. Kraliçe Victoria da çocuklarını frenologlara “okuttu”; çünkü frenologlar hem öz-bilgi hem de gelişimsel, ahlaki ve mesleki başarı anahtarları konusunda uzmandılar.

Çeşitli grup ve kişiler frenolojinin meşalesini taşıdılar. Bunlar arasında belli grupların üstünlüğüne dair frenolojik kanıtları kullanmak isteyen Naziler ve sömürgeciler yer alır. Bu da frenolojinin o tarihten bu yana damgalanmasına neden olmuştur.

Kafayı okumak Geleneksel “kafa okuma” ilk olarak kafanın genel biçimini değerlendirmekle başlar. Yuvarlak bir kafanın güçlü, kendine güvenli, cesur, kimi zaman da huzursuz bir tabiatı gösterdiği farz edilir. Köşeli bir kafa ise, sağlam, güvenilir bir yapıyı, derin düşünen ve azimli bir tabiatı ortaya koyar. Geniş kafa enerjik, dışa dönük bir karakteri; dar kafalarsa daha içine kapalı, içe bakan bir tabiatı düşündürür. Yumurta biçimi kafa entelektüel

1838	1902	2000
S. Smith, <i>The Principles of Phrenology</i>	Hollander, <i>Scientific Phrenology</i>	Londra Frenoloji Şirketi’nin porselen frenoloji kafaları hâlâ iyi satılıyor.

insanlara aittir. Bunun ardından, frenolog parmaklarını acıtmadan ama sıkıca kafatasında gezdirerek kafatasının hatlarını hissetmeye çalışır. Her niteliğin boyutlarını ve kafanın diğer bölümlerine oranla ne kadar kabarık olduğunu tek tek ölçmelidir. Beynin iki yarıküresi olduğundan, her nitelik çift olabilir; bu durumda, kafatasının iki yanı da kontrol edilmelidir.

Diğerlerinin yanında yeterince gelişmemiş bir nitelik, kişilikte o belli özelliğin eksikliğine işaret ederken, iyi gelişmiş olanlar da, o özelliğin hatırı sayılır derecede bulunduğunu gösterir. Dolayısıyla, “tat almaya ilişkin” organın küçüklüğü, az ve titiz bir yeme alışkanlığını ve belki de ağzına içki koymayan bir kişiliği gösterirken; bu nitelik iyi gelişmişse, kişinin yemekten ve içmekten haz aldığını düşündürür; fazla gelişmişse de, olasılıkla aşırı içen pisboğaz bir kişiliğe işaret eder.

Frenolojide, hangi liste ya da sisteme göre okunduğuna bağlı olarak, bir kafada 40’tan fazla bölge vardır. Kiminde, topluma, kurallarına ve kurumlarına saygı göstermek demek olan 20 “Hürmet”, şen ve esprituél olma anlamına gelen 26 “Neşeli olma” ve ulvi kavramları sevmek demek olan 24 “Ulvilik” gibi oldukça eski moda kavramlar vardır. Bunun yanı sıra, 1 “Sevilesi olma” (cinsel çekicilik); 3 “Çocuk sevgisi” (anne baba, çocuk aşkı); 10 “Tat düşkünlüğü” (iştah, yeme aşkı); 31 “Olası sonuçlar” (bellek) ve 5 “Yerleşiklik” (ev aşkı) gibi kafa bölgeleri de vardır.

Duygular ve eğilimler

Kafadaki bölgeler, ayrıca, sekiz adet duygu ve eğilim bölgesini gösterecek şekilde tanımlanıp sınıflandırılmıştır.

- “Evcil” eğilimler insana ve hayvana özgü nitelikler olup, kişinin duygularından ve nesnelerle olaylara karşı içgüdüsel tepkilerinden sorumludur.
- “Bencil” eğilimler kişinin isteklerini elde etmesini sağlayıp, kendini korumasına ve sakınmasına yardımcı olur.
- “Kendini önemseme” duyguları kişisel çıkar ve kişiliğin ifadesiyle ilgilidir.
- “Algısal” nitelikler etrafımızdakilerin farkına varmamızla ilgilidir.
- “Sanatsal” eğilimler sanat ve sanatsal yaratılar açısından duyarlılığa ve yeteneğe yol açar.
- Edebiyat, müzik ve dil gibi alanlarda “yarı-algısal” nitelikler, kültürel çevrenin değerlendirilmesinden sorumludur.
- “Derin düşünme”, “akıl yürütme”, “sezgi” nitelikleri düşünme tarzlarıyla ilişkilidir.
- Dinsel nitelikler dahil “ahlaki” duygular, karakterin insanlaşmasını ve yükselmesini sağlar.

Eleştiri Ana akım bilim, tüm popülerliğine rağmen frenolojiyi daima bir şarlatanlık ve sözde bilim olarak görüp dışarıda bıraktı. Kafadaki “çıkıntılar”ın kişilik yapısı ve ahlaki gelişimle ilgili olması fikri saçma bulundu. Bu konudaki kanıtlar değerlendirilerek eksik oldukları ortaya kondu.

Nörobilimin yükselişi, frenolojinin iddialarından büyük bir bölümünün sahte olduğunu gösterdi. Ancak, yine de gündelik yaşamda beynimizin ancak yüzde 10'unu kullandığımız gibi popüler mitler günümüze kadar geldi. Bugün, frenoloji kadar makul görünen beyin enerjisi, beyin akortları ve beyin tonikleri gibi mitlerden de söz edilebilir.

Ancak, frenolojinin kimi yönleri bugün de anlamlı görünmektedir. Örneğin, tek tür için ya da türler arasında beyin büyüklüğünün, zihinsel yeteneği ölçen test sonuçlarıyla olumlu bağlantı gösterdiğini biliyoruz. Aynı zamanda, kafa ölçüsünün beynin büyüklüğüyle bağlantılı olduğunu da biliyoruz. Aslında, psikologlar yaklaşık 100 yıldır, kafa ölçüsüyle (en ve boy) IQ arasında ılımlı bir ilişki olduğunu göstermektedirler. Bununla birlikte, beden ölçüsüne göre düzeltildiğinde, bu ilişki azalmakta hatta olasılıkla kaybolmaktadır. Bilim insanları, kapsamlı beyin tarama yöntemleriyle, beyin büyüklüğü ve IQ arasındaki ilişkiyi kanıtlamaya çalışmışlardır. Sonuçlar ise halen açık değildir.

“Kafatasındaki çıkıntıların beynin aşırı gelişmiş bölümlerine karşılık geldiği görüşü elbette saçmadır. Gall’ın bilimsel itibarı da ortaya attığı frenoloji yüzünden ağır hasar görmüştür.”
R. Hogan ve R. Smither, 2001

Elbette, yeni teknolojik gelişmeler bilişsel nöropsikoloji ve psikiyatriye ilişkin bilgimizi ve ilgimizi artırmaktadır. Artık beynin elektronik ve metabolik haritasını çıkarabilmekteyiz. Kaza kurbanları ve “normal” kişiler üzerinde yapılan çalışmalarla, beynin ayrıntılı, yeni bir haritasını çıkarıp hangi “kısımların” öncelikle hangi işlevlerden sorumlu olduğunu saptayabiliyoruz. Ancak, deneysel bilgiye dayandığından sözünü ettiğimiz “elektrofrenoloji”nin, frenolojinin kurucularının o eski, bilim öncesi, ahlaki fikirleriyle hiçbir ilişkisi yoktur.

» fikrin özü
Frenoloji bazı yönleriyle günümüzde halen ilgi görmektedir

47 Ayrılmak Zor Zanaat

Çoğumuz kendimizi serinkanlı, akılcı ve nesnel buluruz. Verilere dayalı, analitik mantıktan hoşlanırsınız. Yaşamımız boyunca akılcı şekilde düşünüp taşınarak kararlar vermeyi umarsınız. Hepimiz, “aklıyla yaşayan insanlar” olmak isteriz. Kalbimizin aklımıza hükmetmemesi gerektiği yolunda uyarılırsınız. Büyük kararlar arifesindeyken, bir gün daha beklememiz önerilir. Ve bizler elbette aynı zamanda kalbiyle yaşayan insanlarız.

Kişiliğimizin ve davranışlarımızın iki yönü olduğu fikri çok çekicidir. Şunun şurasında hepimizde iki göz, iki el, iki bacak yok mudur? Dahası iki kulağımız ve iki kolumuz, duruma göre de ya iki mememiz ya da iki testisimiz vardır. En önemli organlarımızdan ikisinde de ayrı ve birbirinden ayrılabilen iki bölüm bulunur. Sonuç olarak, sol ve sağ beyin yapılarından ve işlevlerinden bahsetmek de popüler bir fikirdir. Bu konu yüzyıllardır gündemdedir. İki taraflılığın cazibesi, sayısız tuhaf fikre ve uygulamaya yol açmıştır. Kimileri beynin ikili bir kişiliğe neden olduğunu düşünmüştür. Kimileri de ortada bir iyi-kötü boyutu olduğuna inanmıştır. Böylece sağ –soldan daha güçsüz olan– beyin ilkel, uygarlaşmamış ve kaba görülmüştür. Sol ise, buyurgan sağ beynin hükmü altındaki yaratıcı, dişil, girişimci taraf olarak kabul edilmiştir.

Söz konusu mitin bir bölümü dille ilişkilidir. Latin, Anglosakson ve Fransızca “sol” sözcüklerinin hepsi de olumsuz özelliklere gönderme yapar: çirkin, beceriksiz, yarırsız ya da zayıf. Öte yandan sağ ile ilgili anlamlar da doğru, becerikli ve usta sözcükleriyle ilişkilidir.

Mit İleri sürülen fikir şudur: Sol beyin mantıksal beyindir. Olguları, bilgiyi, emirleri ya da kalıpları işleyen yarıküredir. Ayrıntı yönelimli soyut düşünme

dönem

1888

El biçiminde cinsiyet farklılıklarına dair (2D/4D oranı) ilk makale

1960

İlk ayırık beyin operasyonu

ve işleme merkezidir. Sol beyin sözcükleri “mantıksal”, “ar-dışık”, “ussal”, “analitik”, “nesnel” ve “kısımlı yönelimli”dir. Çoğu eğitim ya da iş organizasyonu sol beyinli insanlar tara-fından, sol beyinlik işleri sol beyinli bir tarzda yapmak üzere gerçekleştirilir. Dünya sağ elini kullananlar –tabii sol beyin tarafından kontrol edilen– tarafından yönetildiğinden, sağ beyinlerinin kontrolündeki sıra dışı solakların sayısı küçük bir azınlık oluşturur (yaklaşık yüzde 10).

Öte yandan sağ beyin biraz bulanık olduğu da söylenmek-tedir. Burası duyguların, simgelerin ve imgelerin yeridir. Felsefe ve dinin işleminden geçirildiği yer de burasıdır. Büyük resmin ülkesi; fantezinin ve olasılıkların alanıdır. Sağ beyin sözcükleri “rastgele”, “sezgisel”, “bütüncül”, “sentezleyici” ve “öznel”dir. Sağ beyinli öğrenciler büyük resme, yani ayrıntılardan önce ana hatlara bayılırlar. Yine de, sırasıyla planlamayla ya da yazılanların kontrol edilmesiyle ya da kelimelerin okunuşuyla ya da... diğer fani ayrıntılarla hiç ilgilenmezler. Simgeleri sevmeyenler, ama sezgiye gelince gözleri parlar. Tutarlılık ve anlamı severler, ancak dünyaları gerçekliğe değil, fanteziye dayalıdır.

“İki beyin” kuramını benimseyen danışmanlar, eğitimci ve terbiyeciler genel-likle, yarımküreler arasındaki geçidin –*corpus callosum*– kesildiği ayırık beyin deneyinden söz ederler. Ayrıca, iki sağ, iki sol imgeden yüzlerin birleştirdiği çalışmaları belge olarak gösterirler. Ancak bu noktadan iki beyin kuramına, kanıta dayanmayan hızlı ve (daha çok sağ beyinlerini kullanarak) hayalci bir sıçrama yapmış olurlar.

Ayrık beyin araştırmaları Ayrık beyin operasyonları ilk kez 1960’larda, tedaviye dirençli epilepsiyi hafifletmek için yapıldı. Bu da iki yarımın diğerini engellemeden nasıl çalıştığının araştırılabilmesini sağladı. Böylece, sol beyin sağ beyin yapamadığı şeyleri (örneğin, dil), sağ beyin de sol beyin yapamadıklarını yapıyor görüldüğü anlaşıldı. Son derece önemli dil işlemlerinin sol yarımkürede görüldüğü, ancak, çocuklarda burada hasar varsa, söz konusu işlevlerden bazılarının sağ yarımküre tarafından üstlenildiği ortaya kondu. Bu

“İki yarımkürenin akılcı ve sezgisel düşünce ya da analitik ve sanatsal işlemler ya da Batılı ve Doğulu yaşam felsefeleri arasındaki ayrıma karşılık gelmesine inanmak için bir neden yoktur.”

H. Gleitman, 1981

1970’ler

Sağ-sol beyinde “düşünme, yönetme ve yaratıcılık” üzerine popüler kitaplar

1996

Akademik dergi
Laterality kuruldu

2002

McManus, *Right Hand Left Hand*

alandaki araştırmalar sürmekte ve beynin işlevlerini araştıran yeni teknoloji-lerden büyük ölçüde yararlanılmaktadır.

Gerçek beyin bilimcileri, bu sol-sağ beyin konusunun büyük bölümünün bir metafordan olsa olsa biraz fazlası olduğu görüşündedir. İnsanlar sol ya da sağ beyinli olmazlar – ancak, bilim insanları, kimi zaman sol, kimi zaman da sağ beyinde yer alan bazı bölümlerin farklı işlevleri denetlediğini iyi bilmektedirler.

Yanallaşma (lateralite) Kesin konuşmak gerekirse, yanallaşma tamamen bir tercih meselesidir. Ağırlıklı olarak sol ya da sağ kulak, el ya da ayağımızı kullanıyor olabiliriz. Genelde, insanların yüzde 85-90'ı baskın olarak sağ elini ve ayağını kullanır; baskın olarak sağ gözünü ve sağ kulağını kullananların sayısıysa daha azdır. Hayvanlarda da tercihler görülür ve her iki tarafın da aynı ustalıklı kullanılması çok seyrek bir olgudur. Karma el kullanımı (çapraz-baskınlık) daha yaygındır ve insanların farklı işleri (yazmak, tenis oynamak ya da keman çalmak) daha rahat ve doğru yapmak için bir eli diğerine yeğlediğini gösterir.

Sağ el kullananların nüfus içinde ağırlıklı olması nedeniyle, dünya onlara göre tasarlanıyor görünmektedir. Dolayısıyla konserve açacakları ve makaslar solaklar için sorun olabilmektedir. Sağ elle yemek kimi kültürlerde bir zorunluluktur; durum, sol elle kotarmanın çok zor olduğu Çin kaligrafisine gelince daha da karmaşıklaşır. Yine de, solaklar kimi sporlarda, özellikle de sağ el kullananlarla karşılıklı oynadıkları bire bir sporlarda avantajlıdır. Aynı şekilde, kısmen karşılarındakini şaşırabilecekleri için, düelloda da çok başarılı olurlar.

El kullanımındaki farklılıkları açıklamaya çalışan ve kimi diğerlerinden daha çok ampirik kanıt sunan çok çeşitli kuramlar vardır. Solakların savaşta üstünlük kazandıkları için hayatta kaldığını savunan evrimsel kuramlar vardır. Aynı şekilde, solaklığı doğum stresine bağlayan çevreci kuramlar da mevcuttur. Sosyolojik ve antropolojik kuramlar solaklık yüzünden toplum içinde lekelenmeye

“şunları ispat edebileceğime inanıyorum: 1. Her beyin, bir düşünce organı olarak diğerlerinden farklı ve mükemmel bir bütündür. 2. Her bir beyinde farklı ve ayrı düşünme ve akıl yürütme işlemleri eşzamanlı yürütülebilir.”

A. Wigan, 1844

Beden asimetrisi

Beden asimetrisi de araştırılmıştır. Ayak ve el bileği çaplarının, kulak uzunluğunun, el ve ayak parmaklarının uzunluğunun, dirsek genişliğinin bireyler arası farklılıklara dikkat ederek ölçülmesiyle dalgalı asimetriyi saptamak mümkündür. Çeşitli çalışmalarda bozulmuş sağlık durumuyla ilgili simetri bozuklukları gösterilmiştir. Bedeninizde ne kadar asimetri varsa, sorun yaşamaya olasılığınız da o kadar fazladır. Ancak, bu konu halen çok az araştırılmıştır.

Aynı şekilde, sistematik cinsiyet farklılıklarını ortaya koyan ve çeşitli yeteneklerle tercihlere bağlanmış cinsiyete göre simetri farklılıkları, özellikle de, aşağıda ele alınan 2D/4D parmak oranına ilgi artmaktadır. Çalışmalarda, her bir eldeki iki parmak uzunluğu arasındaki fark gibi çok basit bir ölçümle ilişkili oldukları oranda iş seçiminden müziğe ve ilgi alanlarına kadar her

şeye bakılmıştır. Çok tartışmalı olmakla birlikte, bu durumlar cinsel yönelimle, çekicilik ve saldırganlıkla ilişkili bulunmuştur.

Erkeklerin işaret (2D) ve yüzük parmakları (4D) arasındaki uzunluk oranı, kadınlarınkine göre tutarlı olarak daha azdır. Buradaki anafikir, parmak uzunluğunun, kişinin az ya da çok maskülenleşmesine yol açan ve saldırganlıktan homo ya da heteroseksüel partner tercihlerine kadar birçok şeyi etkileyen “ana karnındayken testosteronla yıkanmanın” (doğum öncesinde androjenlere maruz kalmak) sonucu olduğudur.

Söz konusu olgu, 100 yıldan uzun bir süredir bilinmekle birlikte, bu alanda ancak son on yıldır çalışma yapılmaktadır. Bu, birçok kuşkulu bulgunun ortaya konduğu, aktif ve son derece karşı çıkılan bir araştırma alanıdır.

ve solakların gerek öğretmenleri gerek anne babaları tarafından zorlandığına dikkat çeker.

Ancak, günümüzde el tercihinin aile içinde iletilildiğini oldukça açık biçimde gösteren genetik ve biyolojik kuramlardan yana fikir birliği söz konusudur. Bu kuramlar doğuştan, eğitilmiş ve patolojik solaklar arasında önemli bir ayırım yapar. Kimi sorgulanmaya çok açık da olsa, her tür veri, solaklığın, zihinsel gerilik gibi çok özgül psikolojik sorunlarla ya da yaratıcılık gibi olumlu şeylerle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Bu da, kimi kanıtlanmamış kuramlara ve daha fazla mit geliştirilmesine yol açmaktadır.

» fikrin özü

Ayık İnce, Karaman, Karaman, Karaman, Karaman

48 Afazi

Kimi zaman, yorulduğumuzda ya da çok üzgün veya çakırkeyif olduğumuzda, çok iyi bildiğimiz bir şey için “doğru sözcüğü bir türlü bulamayız”. Ya da aynı şekilde, durup dururken, üstelik aynı dili konuşuyor olmamıza karşın, karşımızdakinin ne dediğini anlayamayız. İşte bu yaşadığımız şey, geçici hafif afazi olabilir.

Tanım

Afazi, bu işlevlere ayrılmış beyin alanlarının hasar görmesi sonucu, dili konuşma ve/veya anlama yetisinin yitilmesidir. Tipik psikoloji jargonunda, “dinleme, okuma, konuşma ve dillendirmede sorunlara yol açan, anlamlı linguistik öğelere karar verme (yorumlama) ve şifrelerini çözmeye (formüle etme) kapasitesinde, çoklu-modalite şeklinde azalma”

olarak tanımlanmıştır. 1880’lerde, afazinin yalnızca, sözcük yitimi değil, aynı zamanda bilgiyi iletecek uygun kelimeleri bulup kullanma becerisinin de yitimi olduğu öne sürülmüştür. Bu durum ne duysal, entelektüel ya da psikiyatrik işlevlerdeki kusurlara, ne de kas zayıflığı ya da bilişsel bozukluğa bağlıdır.

Özel sorunlar Afazi sözcüğü, esasen sözlü ya da yazılı dille ilgili, sıklıkla oldukça çeşitli bir iletişim bozuklukları ailesini tanımlar. Bu bağlamda, beyin hasarının ardından, hastalar okumakta ve olasılıkla yazmakta güçlük çekme gibi çok özgül sorunlar yaşayabilirler. Kimi düşüncesini tamamlayacak doğru sözcükleri geri çağıramadığı/anımsayamadığı için başladığı sözü tamamlayamaz. Kimi sorulara tutarsız ve uygunsuz şekilde ya da bir sürü uyduruk sözcük kullanarak (neolojizm) yanıt verir. Bu durumda afazi, çeşitli dil sorunlarını kapsayan geniş bir tanımdır. Tümü de afazinin semptomlarından kabul edilen bir düzineden çok semptomu (örneğin, nesneleri adlandıramamak ya da

dönem

İÖ 300’ler

Platon konuşamamayı tarif etmek için bu terimi kullandı.

1864

Trousseau terimi yeniden canlandırdı.

duyulan bir cümleyi tekrarlayamamak; kendi kendine konuşmak, hatta okumak) bu şemsiye altında listelemek mümkündür.

Kimi insanlar özellikle sözcüklerin sesi ve anlamıyla ilgili belleğini kaybederken, kimi de sözcükleri doğru söyleyebilmek için dillerini ve dudaklarını nasıl koordine edeceklerini unutmuş görünür. Tam anlamıyla, bazı sözcüklerde “ağzılarını toplayamazlar”.

Afazili hastalarla yapılan ilk çalışmalarda, beyinde baskınlık keşfedilmiştir: beyin hasarıyla ilişkili olarak sol (sağ değil) yarıkürede hasar bulgusu. Gerçekten de, afazi beyin haritası çıkaran ve beyindeki belli özel iletişim sorunlarıyla ilişkili çok özgül lezyon/hasar bölgelerini haritalamaya çalışan psikologları daima heyecanlandırmıştır.

Afazinin yerini belirlemek Genellikle, afaziler beyindeki dil bölgelerinde gelişen hasarlar (lezyonlar) sonucu ortaya çıkar. Bu alanlar hemen her zaman sol yarıkürededir ve çoğu insanda burası dil üretme ve anlama yeteneğinin bulunduğu yerdir. Ancak, çok az sayıda insanda dil yeteneği sağ yarıkürede bulunur. Her durumda, bu dil bölgelerinin uğradığı hasara inme ya da travmatik beyin hasarı neden olur. Afazi, bir beyin tümöründe olduğu gibi, yavaş yavaş da gelişebilir.

Farklı afazi türlerine beyin hasarının farklı bölgelerde yer alması neden olur. En yaygın görülen *akıcı olmayan* ve *akıcı (reseptif)* afaziler, hasarlar sırasıyla Broca bölgesi ve Wernicke bölgesinde olduğunda ortaya çıkar. Akıcı olmayan afazi ağır, zahmetli ve akıcı olmayan konuşmayla ayırt edilir. Psikologlar bundan, sol alın lobundaki motor asosiasyon korteksinde bulunan Broca bölgesinin motor bellekten sorumlu olduğunu öğrenmişlerdir: söz üretmek için gereksindiğimiz kas hareketlerinin sıralanması. Dahası, Broca bölgesinin hasarlanması sıklıkla agramatizme yol açar – bundan etkilenenler karmaşık sözdizimi kurallarını anlayamazlar (örneğin, işlevsel sözcükleri nadiren kullanırlar).

Wernicke bölgesinin konuşmanın anlaşılmasından sorumlu olduğu düşünülmektedir ve akıcı afazi de konuşmayı güç anlamak ve anlaşılmasız

“Konuşma insanın en faydalı yetisi ve açık ara büyük başarısıdır.”

N. Wiener, 1950

“Kitap gibi değil, bir hanımefendi gibi konuşmak istiyorum.”

G. B. Shaw, Pygmalion 1912

1865

İlk sınıflandırma

1868

Broca normalden sapmış dilden beynin bir bölümünün sorumlu olduğuna işaret etti.

2002

Hale, *The Man Who Lost His Language*

sözcükler üretmekle tanımlanır. Bu sorundan etkilenmiş insanlar, kendi konuşmalarını bile tam ve doğru olarak anlamadıklarından, genellikle bozukluğun farkında bile değildir. Wernicke bölgesinin sözcükleri oluşturan ses dizisi belleginin depolandığı yer olduğu düşünülmektedir.

“Çok düşün, az konuş, daha da az yaz.”

Julian Schnabel

Bir dil modelinde, gelen dil işitsel korteks tarafından alınıp anlaşılacak üzere Wernicke bölgesine gönderilir. Eğer yanıt gerekiyorsa, Broca bölgesine bir mesaj yollanır; buradan da yanıtın dillendirilmesi için kasları organize eden birincil motor kortekse mesajlar yollanır.

Afazi üzerine yapılan çalışmalar, psikologların dili anlamasına yardımcı olmanın dışında, yer belirleme ilkesiyle –ölgül işlevlerin yerine getirilmesinde beynin hangi bölgesinin kullanıldığı– ilgili modern araştırmaların temelini oluşturmuştur.

Afazi türleri Bilimde her şeyin başı sınıflandırmadır. Bir zihinsel ya da fiziksel sorunu tanımlarken, daima alt tipleri ya da grupları belirlemeye çaba gösterilir; afazi de bunun dışında kalmaz. Kimi klinisyenler, afazi hastaları kadar çok afazi biçimi bulunduğuna ve onları sınıflandırmaya çalışmanın da nafiye olduğuna inanırlar. Diğerleri ise hastaları arasındaki şaşırtıcı benzerliklerden etkilenip, çok ölgül belli semptomların hasta alt grupları tarafından paylaşıldığını düşünür.

Kimi taksonomiler, konuşma kusurlarına (semyolojik) dayanırken, diğerleri de zihnin mekanizmalarına ya da beyindeki nöbetin yerleşimine dayanır. En iyi taksonomiler, tüm olguların üçte ikisini karma halde bırakırken, üçte birini kuyuya yer bırakmadan açıkça tek bir grup içinde sınıflandırıyor görünmektedir.

İlk fizyolojik ya da davranışsal sınıflandırma, yalnızca konuşmanın bozulup yazmanın bozulmadığı genel dil yeteneği alanındaydı. Daha sonra, konuşamayanlarla konuşan ama çok hata yapanlar arasında bir ayırım yapıldı.

Çok çeşitli tipte taksonomiler vardır. Bağlantıcı taksonomiler beynin ölgül kısımlarıyla ilgili ölgül linguistik güçlülere bakar. Seçici lezyonlar ölgül dili etkileyen sinirsel ağları bozar. İlk araştırmacılar bu nedenle *motor* afaziden (hareket duyularına ilişkin bellek), *duyusal* afaziden (telaffuz edilmiş konuşmayı çözmeye dair işitme duyusu belleği) ve *iletim* afazisinden (üstteki ikisi) bahsetmişlerdir.

Bağlantıcılar subkortikal, kortikal ve transkortikal tipler gibi çeşitli farklı tipler ve ayrımlar öne sürmüşlerdir. Broca afazisi, Wernicke afazisi gibi kimi tipler, araştırmacılarının adıyla anılmıştır. Diğer psikologlar da sözcük sağırlığı ve sözcük körlüğü arasında ayırım yapmışlardır.

Başka birçok taksonomi vardır; kimileri özgül kuramlara kimileri de gözleme dayanır. Freud, üç katlı sınıflandırmasını savunurken, diğerleri de hastaların bir dizi testteki performansını değerlendiren, daha istatistiksel yaklaşımları benimsemişlerdir. Kimileri de öncelikle konuşmanın linguistik özelliklerinden etkilenmiştir. Yine de, bu alanda bir fikir birliğinden söz etmek mümkün değildir.

Terapi Sesli çıktıyı ya da konuşmayı bozan afazi bir konuşma patolojisi kabul edilmektedir. Konuşma patolojisi ilk olarak bir eğitim sorunu şeklinde algılanmışsa da, beyin hasarını inceleyen nörologların yanı sıra, psikolog ve psikiyatrların da ilgi alanına girecek uyum sorunlarına yol açabilir. Kimi konuşma bozuklukları tamamen fizikseldir ve nöromüsküler etkinliklerdeki sorunlara dayanır. Konuşma bozuklukları, anlamlı semboller ve düşüncelerle iletişim kurmakta sorunlar demek olan dil bozukluklarından farklıdır.

Tüm terapiler adlandırma, sözcük ve cümle tamamlama, sözcükleri ve cümleleri okuma ve duyduğunu yazma gibi birincil dil işlemlerini ölçmeye çalışan tanı testleriyle başlar. Farklı sorunlara farklı terapiler önerilir. Kimi nörologlar, sorunun nedeninin ne olduğu konusundaki görüşleri bağlamında, dil terapisinin değerine kuşkuyla bakar. Diğerleri, herhangi bir tedavi uygulanmadan, önceki dil bilgisi ve yeteneklerinin tam ya da kısmi olarak yerine gelmesi demek olan kendiliğinden iyileşmenin kanıtlarına dikkat çekmiştir. Yine de, afazi hastalarıyla uzun süre geçiren ve sorunlarının nedenini anlamanın yanı sıra daha iyi iletişim kurmalarını sağlamaya çalışan profesyonel konuşma terapistleri vardır.

“Kimi beyin şoklarından sonra, kişi konuşabilse de, sanki Broca bölgesi alt üst olmuş gibi, ağzından sıklıkla yanlış sözcükler dökülür ne yazık ki.”
W. Thompson, 1907

**» fikrin özü
Dilin temeli dil bozulduğunda
ortaya çıkar**

49 Disleksi

“Okuma ve yazma görevlerinde başarı açıkça modern toplumlardaki sosyal farklılaşmanın en önemli eksenlerinden biridir.”

J. Goody ve J. Watt, 1961

Anne babalar ve öğretmenler aynı yaştaki çocuklardan büyük bölümünün yalnızca zevk ve huy bakımından değil, beceriler geliştirme bakımından da birbirlerinden farklı olduğunu iyi bilirler. Kimi okumayla ilgili birtakım konularda yaşlılarından daha büyük zorluk yaşar ve onların gerisinde kalır. Zekâları normal görünse de, okumayı bir türlü sökemezler. Disleksikler kısa sürede bir kısır döngünün içine düşer. Okumaları yavaş, zahmetli ve sıkıntı vericidir. Hiçbir eğlenceli tarafı yoktur. Çok büyük çabayla çok az başarı gösterirler, okumaktan kaçınırlar; bu nedenle de, beceri edinmede diğerlerine ayak uydurmaları asla mümkün olmaz. Okumakla ilgili birincil sistemler söz konusu olsa da, düşük öz-sayı ve sosyo-duygusal uyumla ilgili ikincil özellikler de işin içindedir.

Tanım Disleksi, sözcükler konusunda sorun yaşamak demektir. Sözcük körlüğü ve özel bir okuma-yazma kusuru olarak nitelenir. Profesyoneller tarafından önemli ve ısrarcı okuma zorluklarını belirtmek için kullanılır. Esas olarak, iyi bir öğrenim ve sıkı çalışmaya karşın normal okuma yeteneğinin kazanılmasında zorluk olarak tanımlanır. Geleneksel disleksiye kimi zaman *gelişimsel disleksi* denir ve beceriyi edinmedeki zorlukla ilgilidir. *Edinilmiş disleksi* ise, genellikle, okumada ustalaştıktan sonra, yaşanan bir travmaya bağlı olarak okumada zorluklar görülmesidir.

Özünde, tanının karşısındaki birincil sorunlar, esas olarak kişinin sözü seslendirme yani fonolojik sistemi nedeniyle, sözcüğün şifresinin çözülmesi ve telaffuz edilmesidir. Sorunun yetersiz eğitim olanakları, işitme ya da görme bozuklukları, nörolojik bozukluklar ya da majör sosyo-duygusal zorluklardan kaynaklanmadığına emin olmak gerekir. Doğru ve akıcı sözcük okuma ve/veya telaffuz etme yeteneği yavaş, yetersiz ve büyük zorlukla geliyorsa, disleksi

dönem

1887

Sözcük ilk kez bir Alman oftalmolog tarafından kullanıldı.

1896

İlk kez çocukluk çağı disleksisi tanımlandı.

tanısı açıktır. Disleksi aynı aile içinde görülme eğilimi sergiler ve erkek çocuklar kızlara göre daha çok etkilenirler. Bu da genetik etmenlerin önemli olabileceğini düşündürür.

Tarihçe

1960'ların başlarında genel okuma geriliği için üç ana neden öne sürülmüştü: kötü resmi eğitim öğretim ve ev yaşantısındaki yoksunluklar gibi çevresel etmenler; duygusal uyumsuzluk; kimi organik ve yapısal etmenler.

Araştırmacılar, normal okuma yeteneğini, ortalamanın çok üzerindekiilerin tepede, kötü

okuyucularınsa dipte yer aldığı devamlılık ya da basit çan eğrisi şeklinde düşünmenin anlamlı olup olmadığını tartışmaktadır. Kimileri durumun bu olduğuna emindir ve okuma güçlüklerinin ayrıık durumlar değil, bir ölçek üzerinde dilbilimsel bir kesme noktası olduğunu ileri sürmektedir. Diğerleriyse, bunun bambaşka bir bilişsel beceri kümesi ya da kalıbı olduğunu düşünmektedir.

Okumayı sökmek ve okuduğunu anlamak Okumak iki temel süreci kapsar. Öncelikle bir dizi harfi tanımanız ve bunlardan oluşan sözcüğün şifresini çözmeniz gerekir. Kişi harflerin “seslerini” ve hecelerin nasıl oluştuğunu öğrenmelidir. Bu yavaş ve zahmetli bir iştir, ancak genelde birdenbire ve kendiliğinden okuyuvermekle sonuçlanır.

İkinci süreç daha soyuttur. Metni anlamlı ve deneyime bağlı kılar. Anlamadan, boş boş, sözlere anlam katmadan okumak da mümkündür. Disleksikler sözcüklerin yazımı (ortografi), sözcüklerin anlamı (semantik), cümle kurulması (sözdizimi) ve sözcüklerin kökler, ön ve son eklerden nasıl oluştuğuna (biçim bilimi) dair özel zorluklar yaşayabilirler.

Psikologlar sözcük şifresini çözme testleri geliştirerek, kişinin normal düzeye göre ne durumda olduğunu ölçmeyi amaçlamışlardır. Testi yanıtlayanlardan sözcüklerin ve sözcük olmayan şeylerin şifresini çözmeleri istenmiştir. Araştırma, birincil sorunun fonolojik beceriler olduğunu göstermiştir. Disleksikler sözcüklerin ses yapısıyla ve yeni sözcükleri, özellikle de adları hatırlamakla ilgili

1920

Nedenine ilişkin ilk kuram

1949

Uluslararası Disleksi Derneği kuruldu.

1967

İlk kez alt gruplar önerildi.

belirli sorunlar yaşıyor görünmektedir. Karmaşık sözcükleri ve sözcük olmayan şeyleri tekrarlamakta da zorluk çekerler. Bir başka testte, kişinin okuduğunu anlaması, duyduğunu anlamasıyla karşılaştırılmıştır.

Alt gruplar Uzmanlar, hemen hemen tüm psikolojik sorunlarda olduğu gibi, bu sorunu yaşayanların hiç de tek tip olmadıklarına ve genellikle de alt gruplarda toplanabileceklerine dikkat çekmektedir. Bu alt grupların tanımlanma işlemi, genellikle hassas tanı konulmasına ve kuramın oluşturulmasına da yardımcı olur. Bu ince ayrımları yapmaktaki sorun, uzmanlardan gruplar ve terminoloji konusunda görüş birliği beklemektir. 1960'larda önerilen ilk ayırım, işitsel disleksi (ses birimlerini ayırt etmek ve bunları bir sözcüğe bağlamak ya da bir sözcük oluşturacak şekilde bir araya getirmekle ilgili sorunlar) ile görsel disleksi (harfleri ve sözcüklerin görüntülerini yorumlamak, hatırlamak ve anlamakta güçlükler) arasındaydı. İşitsel disleksikler b ve p ya da d ve t gibi benzer sesli harfleri ayırt etmekte güçlük çekerler. Görsel disleksikler ise sözcüklerin görsel biçimlerini tanımakta zorlanırlar; bu durumda, "sap" sözcüğü "pas", "naz" ise "zan" olarak anlaşılabilir. Aynı zamanda, sözcükleri de duydukları gibi, yani İngilizcede "what" için "wot", "rough" için "ruff" şeklinde yazarlar.

Bundan sonra, disfonik disleksiyle (işitsel sorunlar) diseidetik disleksi (sözcükleri birim olarak algılama sorunları) arasında ayırım yapılmış ve aleksi (karma şekilde işitsel ve görsel işlem sorunları) tanımlanmıştır. Disleksiklerin üçte ikisinin disfonik, onda birinin diseidetik ve dörtte birinin de aleksik olduğu düşünülmektedir.

İnsanların okurken farklı stratejiler geliştirdikleri anlaşılmıştır. İngilizcede fonolojik stratejide, ortak harf grupları *-ist, ough, th-* kümeler, sonra da heceler halinde şifrelenir. Bu stratejiyi benimseyenler sözcükleri sesli okurlar. Diğerleri tam sözcük ya da ortografik okuma yapmayı dener. Böylece, aleksi ya da ortografik aleksi veya bunların karması şeklinde alt grupların bulunduğu öne sürülmüştür. Çocuklar sözcük olmayan "frin", "weg", "sper" gibi kümeleri ya da "cough", "bough" gibi fonetik olmayan sözcükleri okurken test edilmişlerdir. Yine de, kişideki okuma güçlüklerine tanı koymanın en iyi yolu, kullandığı işlemlere dikkatle bakmaktır: Neyi doğru ve kolay yapmakta, neyi yapamamaktadır.

Kendi kendine tanı mı, uzman tanısı mı? Disleksi tanısı, sıklıkla çoğu anne baba ve çocuğa rahatlık sağlar görünmesiyle sıra dışı bir durumdur. Zekâ ya da başka bir yetenek bakımından sorunlu oldukları düşünülmüş olan

Araştırma

Bu alandaki psikologlar, her türden yöntemle başvurmaktadır. Kimileri belli bireyler üzerinde yoğun, derinlemesine olgu çalışmaları yapar. Karşılaştırmalı yöntemde, mümkün olduğunca özdeş (yaş, IQ ve sosyal arka plan açısından) iki büyük grup birçok testle öl-

çülmektedir. Uzunlamasına çalışmalarda da okuma sorunlarının ve zorluklarının gelişimi incelenir. Deneysel çalışmalarda insanlar belli koşullar altında teste tabi tutulurlar. Beyin işlevi çalışmaları ise, belli koşullar altında uyanık durumda beyin haritalamasını kapsamaktadır.

çoğu erişkin, kendilerine doğru “tanı” konmadığını açıklayarak, bu durumla neredeyse övünürler. Çünkü etiketler zekâ kılığını değil (hatta kimi zaman tam tersi), çok özel bir işlevsel yetersizliği işaret etmektedir. Ciddi akademik makalelerde sık sık aslında disleksinin var olup olmadığı sorgulanır ve bu durum, küskün okuma yetersizliği araştırmacılarının hararetli itirazlarına yol açar. Savunucular, disleksiklerin, yüksek olmasa da, normal zekâda olduklarına dair kanıtlara ve bilinen öğretim tekniklerine karşın, okuma ya da hecelemedeki özel hatalarıyla kötü okuyuculardan ayrıldıklarına dikkat çekerler.

Eleştirenler ise, bunun bir orta sınıf durumu olduğunu ve hali vakti yerinde ana babaların, çocuklarının çok parlak olmadığı gerçeğiyle yüzleşemediklerini ya da yüzleşmediklerini, bu durumda da, eğitim sistemiyle kendilerine üstünlük sağlayacak şekilde oynadıklarını savunurlar. Diğerleri bu saldırıyı zarar verici, acıtıcı ve temelsiz bulup bazı anne babaların çocuklarından çok fazla şey ummasıyla ilişkili olabileceğini söylerler.

Önemli bir konu da disleksiyle IQ ilişkisidir. Görüldüğü kadarıyla sönük, tembel, dikkatsiz ya da uyumsuz olarak nitelenen çok parlak disleksiklerin varlığına dair yaygın bir inanç mevcuttur. Disleksi kavramının kilit etmenlerinden biri, diğer öğrenme becerilerine göre beklenmedik ölçüde kötü olan okuma düzeyidir. Diğer birçok IQ alt testiyle karşılaştırıldığında, bunlarla okuma testlerindeki yetenek arasında bir tutarsızlık var gibi görünmektedir.

“İngiliz imlası arkaik, ağır ve etkisizdir: sindirilmesi çok zaman ve emek ister: sindirilmemiş olduğunu saptamaksa kolaydır.”
Thornstein Veblen, 1899

» fikrin özü

Disleksinin birçok türü vardır

50 Bu da Kim?

Sizi aslında hiç benzemediğiniz birine benzettikleri oldu mu? Ne sıklıkla bir insanı tanıdığınızı bilip de adını çıkaramadığınız oluyor? Bu kişinin uzun mesafe koşucusu ya da siyasetçi olduğunu da biliyorsunuz, ama adı bir türlü aklınıza gelmiyor. Aynı şekilde, belki bir yüz çok tanıdık geliyor, ama onu nereden tanıdığınızı çıkaramıyorsunuz.

İnsanlar “bir yüzü asla unutmadıklarını” söylerler: Ancak, kendileri de bilirler ki, çoğu zaman unutulur. Araştırmacılar, insanların bu konudaki düşünceleriyle aslında durumun ne olduğu arasında hiçbir ilişki olmadığını göstermişlerdir. Yüzleri hatırlamakta başkalarından daha iyi olanların yalnızca görsel belleklerinin daha iyi olduğuna dair kimi kanıtlar bulunmaktadır. Yani, bu kişilerin tabloları, haritaları ve yazıları hatırlamakta ortalamanın üzerinde bir yeteneği vardır. Söz konusu tipteki kişilerin resimler ve görüntülerle ilgili özel bir ustalıkları var görünmektedir.

“Yüz ve yüzdeki ifade bizim benzersizliğimizi ve bireyselliğimizi tanımlar ve hem açığa vurur hem de gizler.”

J. Cole, 1977

Prosopagnosia İnsanları tanımak ve teşhis etmek günlük yaşantımızda çok temel önem taşır. Kalabalığın içinde partnerinizi ya da bir partide anne babanızı ya da ofiste patronunuzu tanıyamadığınızı bir düşünsenize. Yüz belleğinin önemi, en çarpıcı olarak *prosopagnosia* (yüz körlüğü) denen sorunda görülür. Bu sorunu olanlar bildik insanların yüzlerini, hatta bazen aynada kendi yüzünü bile tanıyamaz. Ancak, prosopagnosia sorunu olan hastaların birçoğu, yüzleri ayırt edemezken, birbirine benzeyen araba, kitap gibi nesneleri, hatta gözlük tiplerini kolayca ayırt edebilir.

Psikoloji açısından önemli sorulardan biri, yüz tanımada diğer nesnelerin tanınmasından farklı, özel ve özgül bir yüz-işleme mekanizması olup olmadığıdır. Bu, iki çok özel ve (şükür ki) ender türde insanın tanımlanmasını

dönem

1510

Leonardo da Vinci çeşitli burun tipleri çizdi.

18.-19. yüzyıllar

Karikatürcüler ve çizgi romancılar en parlak döneminde

“Küçük alınlı erkekler hercaldır; alın yuvarlak ve tümsekliyse, o kişiler kolay öfkelenen tiptedir. Düz kaşlar yumuşak karaktere işaret eder, yay kaşlarsa mizah ve ikiyüzlülüğün delilidir. Doğrudan bakan gözler arsızlığı, kırpışıp duran gözler kararsızlığı gösterir. İri kepçe kulaklar tutarsız konuşma ya da gevezelik eğilimine işaretler.”

Aristo, İö 350

ve araştırılmasını gerektirir: yüz tanımada normal ama diğer nesneleri tanımada zayıf olanlar (*görsel agnozi*) ve tam tersine, prosopagnosiası olanlar. Biliş nöropsikologları açısından soru, yüz tanıma ve nesne tanımaya adanmış ve bundan sorumlu ayrı beyin bölgeleri ve mekanizmalarını tanımlayıp tanımlayamayacağımızdır.

Açıkçası, bugüne kadar elde edilen kanıtlar, beyni hasar görmüş ve beyni hasar görmemiş prosopagnosia hastalarında, çok özgül beyin bölgelerinin (orta füziform girus ve oksipital girus) yüz tanımadan sorumlu olabileceğini düşündürmektedir.

Bütün ve parçaları Yüz ve nesne tanıma arasında ayrım yapacak iki işlem modeli önerilmiştir. İşlemlerden birine *bütüncül (holistik) analiz* denir ve bu “büyük resmin” işlenmesini kapsar: genel düzen, genel yapı. Bu, ayrıntılara odaklanıp, ardından bunları bir araya getirmeye çalışan *parçalara göre analiz*in tam tersidir. Buradaki anafikir, yüz tanımanın nesne tanımadan çok daha fazla bütüncül analiz gerektirdiğidir.

Bu görüş foto-fit teknolojisiyle çok iyi ortaya konabilir. 1970’lerde, kişinin çok çeşitli parçalardan “tek bir yüz oluşturma” demek olan foto-fit sistemi geliştirildi. Bu sistemde, bilinen tüm tipleri temsil eden çok sayıda burun resmi bulunmaktaydı. Aynı şekilde, ağız, göz ve saç vb. için de resimler vardı. Bu durum, doğruluğun sınındığı çok sayıda deney yapılmasına yol açtı. İnsanlar partnerlerinin, ünlü bir siyasetçinin, hatta kendilerinin iyi, tanınabilir

1971

Foto-fit sistemi bulundu.

1976

Lord Devlin dayanaksız görgü tanıklığında yüz tanımaya güvenilemeyeceğini ileri sürdü.

1988

V. Bruce, *Recognising Faces*

**“Yüzlerden
ziyade, akıllar
farklıdır.”
Voltaire, 1750**

bir resmini oluşturabilecekler miydi? Bunun için, belli bir ağız, göz vb. biçimini önceden bilerek seçmeleri gerekliydi. Sonuçlar insanların parçalardan yola çıkıp bütün bir kalıp oluşturma görevinde ne kadar yetersiz olduklarını ortaya koydu.

Ayrıca, çalışmalarda bir kişinin bir yönünün gizlenmesinin tanınmasını nasıl da imkânsız hale getirdiği gösterilmiştir. Suçluların çok uzun zamandır bildikleri gibi, bir peruk, sakal ya da gözlükle yüzün tanınması son derece güçleşmektedir. İnsanlara yüzü, “cepheden” değil de, profilden ya da üç çeyrek oranında göstermek bile çarpıcı bir etkiye neden olmaktadır. Görünüşe göre insanlar tam yüzü/örüntüyü parçalar halinde değil, bütün olarak işlemektedir. Dahası, yüzleri kişisel özelliklere göre işliyor görünmektedirler. Bu nedenle insanlar sağlam ve iyi bakan, dürüst bir yüzden, nazik ya da sahtekâr suratlardan söz ederler. Winston Churchill’in ya da Nelson Mandela’nın yüzlerini nasıl tanımladınız? Bunu ağız büyüklüğü ya da göz biçimlerine mi dayandırdınız? Genellikle, hayır.

Bu alandaki birçok ilginç çalışma, biçimsiz resimler üretmeyle ilgilidir. Kimilerinde yüz ve ağzın yeri değiştirilerek, hatta tüm yüz ters yöne çevrilerek düzen bozulmuştur. Diğerlerinde de, bileşenler değiştirilmiş; örneğin, dişler karartılarak, tek bir bileşen bozulmuştur. Çalışmalarda, bileşen bozulduğunda, bunun hemen daima saptanabildiği görülmüştür. Ancak, düzen bozulduğunda durum değişmiştir. Dolayısıyla, prosopagnosianın bütüncül ya da düzensel işlemlemenin bozulmasıyla, görsel agnozininse bütüncül ve analitik işlemlemenin bozulmasıyla ilgili olduğu kabul edilmiştir.

İşlemi etkileyen etmenler

Bu işlemle ilgili çalışmalardan, kimileri diğerlerine göre daha mantıklı olan bazı ilginç sonuçlar elde edilmiştir.

- Bir yüzü ne kadar uzun süre görürseniz, tanımanız o kadar kolay olur.
- Yüz, tanıdığın kendi yüzüne ne kadar az benziyorsa, tanınması o kadar zor olur.
- Yüz tanıma yeteneği zaman geçtikçe pek

azalmaz: geçen sürenin etkisi minimumdur.

- Kişilerin birbirlerini “canlı” mı, videoda mı yoksa fotoğraflarda mı gördükleri fazla fark etmez, tanıma hemen hemen aynı düzeydedir.
- Baş aşağı fotoğraflar orantısız şekilde zor tanınırlar.
- Bir yüz “farklı” ise (alışılmadık, tipik olmayan), tanınması kolaylaşır.

İşlemin bileşenleri Psikologlar karmaşık yüz tanıma işlemini anlamak için, tüm sistemin üretilmesinde birlikte çalışan birbirinden farklı bileşenler olduğunu öne sürmüşlerdir. Bunlar arasında, içsel duygusal durumları yüz ifadelerinden ve özelliklerinden anlamak demek olan *ifade analizi* gibi beceriler yer alır. Bundan başka, konuşulanı daha iyi anlamak için “dudak okuma” yeteneği şeklindeki *yüzden konuşma analizi* vardır. Elbette, yüzün, özellikle göz ifadeleri ve farklı yüz ifadeleri gibi belli seçilmiş yönlerini işleme yeteneği olan *görsel işlemleme* de unutulmamalıdır. Bir diğeri de, yüzün kişiye ait yapısı (uzun, yuvarlak, üzgün) hakkında bilgi veren *yüz tanıma birimleridir*.

**“Yüzünüz, soylu efendim, herkesin tuhaf şeyleri okuyabileceği bir kitap gibi.”
Shakespeare,
Macbeth 1606**

Bunlara ek olarak, belli bireyler hakkındaki ayrıntıları –yaşı, ilgileri, işi vb.– saklamamıza yarayan *kişisel kimlik ipuçları* gibi kişinin adını da sakladığımızı (bellekte) gösteren *isim oluşturma süreçleri* vardır. Son olarak da, insanlar hakkında bir tür bilgi deposu olan (örneğin, zinde görünen sporcular, çekici artistler, kırmızı suratlı alkolikler vb.) *genel bilişsel sistem* ya da *bilgi sistemi* vardır.

Bu sistemlerin birinde bir sorun olması tüm işlemi etkiler. Gündelik yüz tanıma en önemli görünen bileşenler şunlardır:

- yapısal şifre çözme: insanların bir yüzde neye dikkat ettiklerini ve bunların benzersiz şifrelerini belleğe kaydetmek ve
- isim oluşturma.

Yüz tanıma, güvenlik âleminde giderek daha da önem kazanan uygulamalı psikoloji araştırmalarının aktif ve önemli bir alanıdır. Gerçekten de, bilgisayarlara insanları tanımayı ve hatırlamayı öğretmek, tüm bu araştırma girişimciliğinin en açık uygulamasıdır.

» fikrin özü
Yüz belleği bize beynin nasıl işlediği hakkında çok şey söyler

Terimler Sözlüğü

afazi Genellikle korteksteki lezyonlardan kaynaklanan bir konuşma (lisan üretimi) bozukluğu. Anlaşılır ya da doğru konuşamama ya da diğerlerinin konuşmasını anlayamama şeklinde kendini gösterebilir.

bilisel (kognitif) davranış terapisi (BDT) İnsanların başlarına gelenlerle ilgili düşüncelerini, bunlara yükledikleri anlamları ya da bunları algılayışlarını değiştirmeye odaklanan modern ve çok popüler bir "konuşma tedavisi".

bilisel (kognitif) uyumsuzluk Tutumlar, inançlar, deneyimler ya da duygular arasında, kişinin algıladığı ve huzursuzluk yaratan tutarsızlık ya da uyumsuzluk.

çan eğrisi Normal dağılım olarak da bilinir. Çok sayıda insanın aldığı puanların çan eğrisi şeklinde çizime dökülmesidir ve insanların büyük bölümünün puanları orta/averaj bölgede, daha azının ki de iki uçta yer alır.

çoklu zekâ Birbirinden bağımsız ve birbiriyle ilişkisiz çeşitli zekâ kapasiteleri olduğuna dair, kanıtlarla desteklenmeyen düşünce.

davranışçılık Gözlemlenebilir davranışın üstünlüğünü çalışma kriteri olarak vurgulayan ve insan davranışlarının büyük bölümünün belirlenmesinde toplumsal çevrenin rolünün altını çizen kuram.

DEHB Konsantrasyon, başkalarını dinleme, yönergeleri izleme güçlükleri, dürtüsellik ve sürekli yerinde duramama haliyle ilişkili Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu.

delüzyon (sanrı) Kişinin, izlendiği, birilerinin kendisine aşık olduğu, onu aldattığı, hastalık bulaştırdığı ya da zehirlediği gibi hem dayanaksız hem de mantık çerçevesinde değiştirilmeye açık olmayan yanlış ve ısrarlı bir fikir ya da inanç içinde olması.

disleksi Özellikle okuma yeteneğiyle ilgili karmaşık ve halen tartışılan bozukluk.

duygudurum bozuklukları Depresif (çökkün) duygudurumu, hareketsizlik, uykusuzluk, halsizlik, kilo kaybı, kendini değersiz bulma ve suçluluk duyguları ile ayırt edilen depresif bozuklukları kapsar; ikiçü

(bipolar) bozukluk ise depresif ve manik evrelerin birbirini izlemesiyle ayırt edilir.

duygusal zekâ (emotional intelligence, EI) Kişinin hem kendinin hem de başkalarının duygusal durumunu kavrayıp yüksek düzeyde farkında olması ve kendine ve başkalarına ait duygudurumunu yönetme ya da değiştirme yeteneği.

duygusal zekâ katsayısı (emotional intelligence quotient, EQ) İnsanın duygusal zekâsını ölçmede kullanılan, tıpkı zekâ katsayısı (intelligence quotient, IQ) kadar karşılaştırmacı, güvenilir ve geçerli bir puan.

edimsel (operant) koşullanma (ya da **araçsal koşullanma**) Pekleştiricinin (yemek, övgü, para vb.) yalnızca, kişi ya da hayvan belli bir hareketi yaptığında verildiği bir öğrenme biçimi.

ego (benlik) Kendiliğin akılcı, gerçeklik ilkesi, bilinçli bölümü. Kimi zaman kişilik ve bencil id (alt benlik) ile ahlakçı süperegö (üstbenlik) arasında aracılık yapan akılcı karar vermenin yöneticisi olarak düşünülür.

elektrokonvulsif terapi (elektroşok tedavisi) Esas olarak kronik depresyonda kullanılan ve beyne kısa süreli ancak güçlü bir elektrik akımı verilerek kısa ve konvulsif bir nöbet yaratılmasına dayalı, bedensel bir psikiyatrik tedavi.

Flynn etkisi Çoğu ülkede nüfusun IQ puanlarının yükseldiğine dair kanıt.

frenoloji Günümüzde büyük ölçüde rafa kaldırılmış olup her kişinin kafatasının beyin yapısını kesinkes ortaya koyduğuna inanan beyin ve akıl "bilimi".

gestalt Kendisini oluşturan parçalardan daha fazlası olan birleşmiş bütün. Bir düzen, biçim, örüntü ya da yapı veya görsel ya da işitsel uyarılar.

id (altbenlik) Özellikle sırf haz ilkesine dayalı cinsellik ve şiddet etrafında dönen bilinçdışı içgüdüsel istekler (libido ve ruhsal enerji).

Kaliforniya F skalası Elli yıldan uzun bir süre önce, yetkenciliği ve Nazizmin kökenlerini anlamaya çalışan bir grup sosyolog tarafından geliştirilmiş, faşist inanç ve tutumları ölçen bir araç.

kavgı (anksiyete) bozuklukları Tedirginlik, kavgı

ve panik atağı da kapsayan stres tepkileriyle; her türden fobiyle; akut, jeneralize ve travma sonrası stres bozukluğuyla; madde kullanımıyla tetiklenen kaygıyla nitelenen birbirine benzer bir dizi sorun.

kısayol (heuristics) Geçmişte sorun çözmede işe yaramış olup gelecekte de yarayabileceği düşünülen pratik yöntem, işlem ya da formül.

klasik koşullanma (şartlanma) Şartlı uyarın denilen nötr bir uyarının şartlı olmayan uyarılarla eşleştirildiği öğrenme türü.

madde bozuklukları Tolerans (benzer etki için daha yüksek doz gerekmesi), yoksunluk semptomları, maddeyi elde etmek için büyük gayret sarf edilmesi, toplumsal, mesleki ve hobiyle ilgili etkinliklerde azalma ve kullanımı kesmeye yönelik başarısız çabalarla ayırt edilen madde bağımlılığı.

obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) Aşırı ve mantıksız olmasına karşın yineleyen ısrarcı düşünceler, güdüler ve görüntülerin yanı sıra yineleyen davranışlarla ayırt edilen bir bozukluk.

paranoid kişilik bozukluğu Diğer kişilerin davranış ve niyetlerini daima kötücül olarak yorumlayıp bunları yaygın biçimde güvensizlik ve kuşkuyla karşılamak.

plasebo Kişinin (genellikle hastanın ama aynı zamanda hekimin de) kendisine yararlı olacağını ya da onu iyileştireceğini düşündüğü ve gerçek tedavi etkisini belirlemek için bilimsel araştırmalarda kullanılan tıbbi ya da kimyasal açıdan etkisiz madde ya da işlem.

psikopat İsrarlı bir davranış kalıbı sergileyerek başkalarının haklarını ve duygularını tümüyle ve kendini suçlu hissetmeksizin hiçe sayıp bunları çiğneyen kişi.

psikopatoloji Geniş bir yelpazedeki psikolojik bozuklukları araştırılması.

psikoz Normal zihinsel işlev kaybı anlamına gelen ve açıkça kişinin düşünce ve davranışlarının gerçeklikle bağlantısının olmadığı geniş bir ciddi psikolojik bozukluklar kategorisi.

REM uykusu Rüya gördüğümüzü gösteren ve beyin etkinliğinin uyanık olduğumuz durumdakine çok

benzediği Hızlı Göz Hareketi (Rapid Eye Movement) ya da aktif uyku evresi.

S eğrisi Teknik olarak sigmoid eğri denen S biçimli eğri. İlk başta büyüme dik bir şekilde üssel olarak artar, ardından düzleşir, doygunluk ortaya çıkar ve "büyüme" durur. Eğrinin ilginç istatistiksel özellikleri vardır.

sosyopat Psikopat, yani antisosyal kişilik bozukluğu olan kişiyi tanımlayan bir diğer sözcük.

sözel akıl yürütme (usamlama) Sözcüklerin ve onlarla ilişkili fikirlerin anlamını anlama ve düşüncelerle bilgileri başkalarına açıkça ifade edebilmekle ilgili özel zihinsel yetenek.

stres Kişinin, esenliğini tehlikeye soktuğunu ya da tehdit ettiğini hissettiği gerçek ya da hayali kimi durumlara (uyaran, kişi, olay) gösterdiği karmaşık davranışsal, bilişsel ve fizyolojik tepki.

süperego (üstbenlik) Kişinin ahlaki değerleri ve varlığının bütünü; toplumun ahlak kuralları, yaptırımları ve gerekliliklerinden oluşan vicdan ile kişisel amaçların bireysel ve özel durumlara has içselleştirilmesi anlamına gelen ego ideallerinden meydana gelir.

şema İnsanlar, yerler ve şeyler hakkındaki bilginin sınıflandırılması ve sentezlenmesine yarayan organize edici zihinsel çerçeve ya da bilgi yapısı.

şizofreni Delüzyonlar (sanrılar), halüsinasyonlar (varsanılar), dezorganize konuşma ve davranışlarla donuk duyguların yanı sıra, toplumsal ve mesleki işlev görememeyle ayırt edilen bozukluk.

tabula rasa Küçük bebeğin zihnini sözcüğün tam anlamıyla henüz deneyimlerin kaydedilmediği boş bir levha olarak gören tanımlama.

uzamsal zekâ Geometrik biçimlerle görsel olarak düşünebilme, katı nesnelerin resimli temsillerini anlayabilme ve nesnelerin boşluktaki hareketleri sırasında ortaya çıkan ilişkilerini kavrayabilme yetisi.

yalan makinesi (poligraf) Sorulara verilen çeşitli fizyolojik tepkileri ölçen cihaz.

zekâ katsayısı (intelligence quotient, IQ) Kişinin zekâ yaşının takvim yaşından ileri mi geri mi olduğunu yansıtan oransal ölçüt.

Dizin

A

- Averno, Theodore 92
Authoritarian Personality, The 93–4
 ahlak 138
 aklı duyusal davranış terapisi 64
 alkol 12–15, 42–43
 anal fiksasyon (saplantı) 152
 anoreksi 5
 afazi 192–5, 204
 Broca 195
 duyusal 194
 iletim 194
 motor 194
 Wernicke 195
 akraba seçimi 106
 ancak ayırt edilebilir fark (just-noticeable difference) 36–7
 Asch, Solomon 100–1
 ayırtbeyin 188–9

B

- bağımlılık 12–15
 bastırıcılar 146–7
 bastırma 144–7, 190
 batık maliyet yanılığı 120–3
 baş etme 30–1, 58, 64
 BDT bkz. bilişsel davranış terapisi
 Beck, Aaron 64
Cognitive Therapy and the Emotional Disorders 64
Depression: Causes and Treatment 64
 beden asimetrisi 191
 beden dismorfik bozukluğu 45
 Beecher, Henry 8
 bellek 128–31, 134–5, 144–51, 200
 yeniden hatırlama 144–5
 Belsky, Gary 115
 Bentham, Jeremy 165
 beyin fırtınası 118–19
 bilinçlilik 48–51, 144–6
 bilişsel davranış terapisi 64–7, 204
 bilişsel evreler 156–9
 işlem öncesi 157
 duyusal-motor 157
 somut işlemler 158
 soyut (formel) işlemler 158
 bilişsel farklılıklar 81–3
 bilişsel psikoloji 147
 bilişsel terapi 64–7
 bilişsel uyumsuzluk 108–11, 204
 bilme hissi 149
 Binet, Alfred 69
 biyoveri 131
 BT bkz. bilişsel terapi
 Buffett, Warren 125
 bulimiya 5

C

- ceza 92, 97, 177–8
 Chomsky, Noam 183
 Cicero, Marcus Tullius 112
 cinsel rol 80, 83
 cinsel kimlik 80
 cinsiyete bağlı davranış 80, 83
 Cleckley, Hervey 24
 Concorde etkisi 122
 Cooper, David 21

Ç

- çan eğrisi 6, 70, 204
 çoklu zekâ 76–9

D

- Darwin, Charles 61
 davranışsal ekonomi 115, 118
 davranış değişime 64–7
 davranış terapisi 64–7, 174, 204
 davranışçılık 49, 172–5, 204
 fizyolojik 173
 radikal 173–4
 metodolojik 173
 DEHB bkz. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu
 delüzyon 40, 44–7, 204
 dokunmayla ilgili (taktil) 45
 erotomani 46
 grandiyöz 46
 kıskanç 44, 46
 kokuya ilgili (olfaktör) 44, 45
 sıcaklığa ilgili (termoseptif) 44
 somatik 46
 takipçi 45–7
 tatla ilgili (gustatuar) 44
 demans 17, 42
 Descartes, René 49
 Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu 22, 204
 dilbilimsel evrenseller 183
 dilinin ucunda fenomeni 148–51
 disleksi 196–9, 204
 aleksi 198
 diseditik 198
 disfonik 198
 edinilmiş 196
 geleneksel 196
 gelişimsel 196
 görsel 198
 işitsel 198
 prosopagnosia 200, 201
 dissimilasyon 47, 86
 dönüştürsel gramer 183
 duyurlaştırıcılar 146–7
 duygudurum bozuklukları 4, 205
 duygusal zekâ (emotional intelligence) 56–9, 79, 204
 duygusal zekâ katsayısı (emotional intelligence quotient) 57–8, 204
 dölş 51, 140–3
 yorum 141, 143

E

- edimsel (operant) koşullanma 180, 205
 ego 145–6, 153, 204
 EI bkz. duygusal zekâ (emotional intelligence)
 Eichmann, Adolf 96
 EKT bkz. elektrokonvülsif terapi
 elektrokonvülsif terapi 23, 204
 Ellis, Albert 64
 EQ bkz. duygusal zekâ katsayısı (emotional intelligence quotient)
 eros 153

F

- fallik sembol 152
 Fechner, Gustav 37
 felinofobi 171
 felsefe 172, 189
 fizyonomi 184
 Flynn etkisi 72–5, 204
 Flynn, James 72–5, 204
 Foucault, Michael 22
 frenoloji 184–7, 205
 Freud, Sigmund 142–3, 145–6, 152–5
 Freudcu bilişçisi 51
 Freudcu spekülasyonu 106

G

- Gall, Franz 184
 Galton, Sir Francis 68, 130
 Gardner, Howard 77, 78
Intelligence Reframed 77, 78
 gelişim, bilişsel 156–9
 gelişimsel psikoloji 106, 142, 166
 geri çağırma bloğu 148
 gestalt 33–4, 204
 Gilovich, Thomas 115
 Goffman, Erving 22
 Goleman, Daniel 56
 görgül tanıklığı 132–5
 grupçılık kutuplaşma 119
 güdülenme (motivasyon) dışsal 179
 içsel 179

H

- halüsinasyonlar (varsanılar) 40–3, 45
 Brodignagian 41
 görsel 42–3, 45
 hipnagogik 41
 hipnopompik 41
 işitsel 41
 kokusal 42
 kromatopsi 41
 liliptin 41
 tatsal 42
 Hermstein, Richard 70
Bell Curve, The 70
 hipnoz 50–1
 hipokondriyaz 45
 Hobbes, Thomas 165

I

- IQ bkz. zekâ katsayısı (intelligence quotient)

J

- id 145–6, 153, 204
 infantil amnezi 129
 İngiliz ampirizmi 172
 işkence 98
 itaat 93, 96–9
 izlenim yönetimi 47, 86
 J
 ind bkz. ancak ayırt edilebilir fark (just-noticeable difference)
 Jung, Carl 143

K

- Kahneman, Daniel 113–14, 124–5
 Kaliforniya F skalası 93, 204
 karar verme 116–19, 124–7
 karar verememe durumu 127
 karşılıklı ilkesi 106
 kaygı bozuklukları 4–5, 204
 kayıptan kaçınma 120–3
 kendini kandırma 47, 86
 kentin aşırı yükü 106
 kısayol 113–14, 116–17, 204
 referans noktalı 117
 bulunabilirlik 117
 temsil 113, 117
 kimlik teşhisi için sıraya dizilme 133
 klasik koşullanma 171, 204
 Kohn, Afife 179
 kontrollü gelişmeler 10
 korku 60–3, 171
 kötüye kullanım 12–14, 144–5
 Kraepelin, Emil 17
 kranyometri 184
 kumar oynamak 112–15
 kumarbaz yanılığı 112–15

L

- Le Bon, Gustave 165
 Locke, John 49, 164
 Lorenz, Konrad 160–3

M

- madde bağımlılığı 12–14, 205
 madde bozuklukları 12–15, 205
 mantıksal pozitivizm 172
 McClelland, David 86
 Meyer, Adolph 17
 Milgram, Stanley 96–8
 Monte Carlo yanılığı 113
 Morris, Desmond 62
 MSCEIT 58
 Murray, Charles 70
Bell Curve, The 70
 mutluluk 52–5, 61
 müdürlüme (imprinting) 160–3
 mürkek lekeli testi 84–7

N

Nazizm 92
neolojizm 192
nevroz 20–3, 106
Nobel Ödülü 124, 160, 168
normatif kuram 124
nöroleptik 18

O

obsesif-kompulsif bozukluk (OKB)
67, 205
olasılık 112–13, 125
olumsuz durumdan kurtulma
hipotezi 105

Ö

Ödipus kompleksi 143, 155
öfke 61–3
öğrenme 97–8, 138, 153, 160–1, 163,
168–83
evre-dönem 163
ölçeklendirme 38
özgecilik (altuizm) 104–7, 165

P

paranoid kişilik bozukluğu 45, 205
paranoya 44–5
Pavlov, İvan 168, 172
Pavlov'un köpekleri 168
pekiştirme
olumlu 177–8
olumsuz 177–8
şemaları 176–9
penis hasedi 152
Piaget, Jean 156–9
plasebo 8–11, 205
problem çözme 116–31, 137
beklenti kuramı 120, 124–7
psikofizik 36–9
psikolinguistik 151
psikoseksüel evreler 152–5
anal 154, 155
oral 154
fallik 154, 155
psikopat 24–7, 205
psikopatoloji 4–5, 205
psikoz 40, 205

R

refleks, şartlı 168–9, 171
REM uykusu 140, 143, 205
risk 114–115, 123, 124–7
Rorschach, Hermann 84–7
Rousseau, Jean Jacques 165

S

S-eğrisi 125, 205
sağ kanat yetkçilik 94–5
serebral korteks 143
seyirci kalma etkisi 107
sinyal saptamakuramı 38–9
Skinner, Burrhus Frederic 172, 173–4
Beyond Freedom and Dignity 174
sosyal bilişsel kuram 174
sosyal öğrenme kuramı 83, 174–5
sosyopat 24, 205
soykırım 92, 96
sözel akıl yürütme 76, 205
Stenberg, Robert 78
stres 28–31, 205
süperego 146, 153, 205
Szasz, Thomas 21–2

Ş

Şerif, Muzafer 100
şema 65–6, 83, 156–7, 205
şizofreni 16–19, 21, 205

T

tabula rasa 164–7, 205
tanık 132–5, 202
thanatos 153
toplum yanlısı davranış 104
toplumsal cinsiyet kimliği 80, 165
toplumsal cinsiyet şeması kuramı 83
Turing, Alan 139
Turing testi 139
Tversky, Amos 113, 124

U

uyum 96, 98, 100–3
uyumsuzluk 108–11, 204

Ü

üstbiliş 43, 151
üzüntü 61, 154

W

Watson, John 172
Weber, Ernst Heinrich 37
Wolpe, Joseph 171

Y

yalan makinesi (poligraf) 88–91, 205
yanallaşma (lateralite) 188–91
yanılsamalar (illüzyonlar) 32–51
Escher 32
Müller-Lyer 34–5
Necker küpü 32
Poggendorf 32
Ponzo 34–5
yapay zekâ (YZ) 136–9
yargı 100–2, 113, 116–19
yetkçilik 92–5, 204

Z

zekâ 68–75, 82, 204, 205
akışkan 77
bedensel kinestetik 78
cinsiyet farklılığı 80–3
çoklu 76–9, 205
duygusal 56–9
'g' (genel) 76, 77, 136
kişiler arası (interpersonal) 78
kristalize 73, 77
linguistik 77
mantıksal/matematiksel 77
müziksel 78
natüralistik 78
öze dönük (intrapersonal) 78
pratik 78
uzamsal 78, 82, 205
yapay 136–9
zekâ katsayısı (intelligence quotient)
68–79, 82, 204
ağ 79
iş 79
örgütsel 79
siyasal 79
sosyokültürel 79

İthaf

Daima ve özellikle de beni ilerletecek müthiş fikirlerle dolu olan Alison ve Benedict için.



GERÇEKTEN BİLMENİZ GEREKEN 50 PSİKOLOJİ FİKRİ ADRIAN FURNHAM

Özgün ismi: 50 Psychology Ideas You Really Need to Know
© 2008, Adrian Furnham

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Akcalı Telif Ajansı aracılığıyla
Quercus Editions Ltd (UK)'den alınmıştır.

Türkçe yayın hakları:
© 2014 Bkz Yayıncılık Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.
Sertifika No: 12746
Domingo, Bkz Yayıncılık markasıdır.

Çeviri: Sumru Ağaryürüyen
Editör: Şiirsel Taş
Sayfa Uyarlama: Bahadır Erşik
Kapak Uyarlama: Ayşe Nur Ataysoy

ISBN: 978-605-4729-18-0

I. Baskı: Ocak 2014

III. Baskı: Temmuz 2014

Ertem Basım Ltd. Şti. Nasuh Akar Mahallesi 25. Sokak No 19 Balgat Ankara Tel: (312) 640 16 23
Sertifika No: 16031

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın tümünün veya içeriğinin herhangi bir bölümünün yayıncının yazılı izni olmadan, fotokopi yöntemi dahil, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla çoğaltılması yasaktır.

Bkz Yayıncılık Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.
Asmalımescit Mah. Ensiz Sok. No: 2 D: 4 Tünel İstanbul Tel: (212) 245 08 39
e-posta: domingo@domingo.com.tr

www.domingo.com.tr

TÜM DÜNYADA
BİR MİLYONDAN
FAZLA SATAN
SERİDEN



Hemen herkesin sizin psikolojiniz üzerine sizden çok kafa yorduğu bir zamanda yaşıyoruz. Şampuanınızın üstündeki yazı karakterinden ofis duvarlarının rengine; sevgili seçiminizden kime oy verdiğinizize; tükettiklerinizden bağımlılıklarınıza hemen her şey psikolojik araştırmaların konusu ve bunların etkisi altında şekilleniyor. Psikoloji bilimi, hakkınızda o meşhur "**beni anlamadılar!**" serzenişiyle kestirip atamayacağınız kadar fazlasını biliyor; **insana başka türlü bakmanızı** sağlayacak kadar fazlasını.

Gerçekten Bilmeniz Gereken 50 Psikoloji Fikri, anlatım dil tasarımı kadar kolay anlaşılır olmayı hedeflemiş, şahan psikolojiye giriş kitabı. Duygu, düşünce ve davranışlarımızın kök dair bilim insanlarının yaptığı keşifleri, sonuçlarına inanmakta zı çekeceğimiz deneyleri ve "neden itaat ederiz?" gibi mühim soru cevaplarını (s.97, lütfen hemen şimdi bir göz atın) paylaşıyor. İ -öncelikle de kendini- tanımak isteyen herkes için güzel bir rehber.



domingo 27 TL

ISBN 978-605-4729-18-0



9 786054 729180

Okuma Salonu B

152 FUR 2014



118701